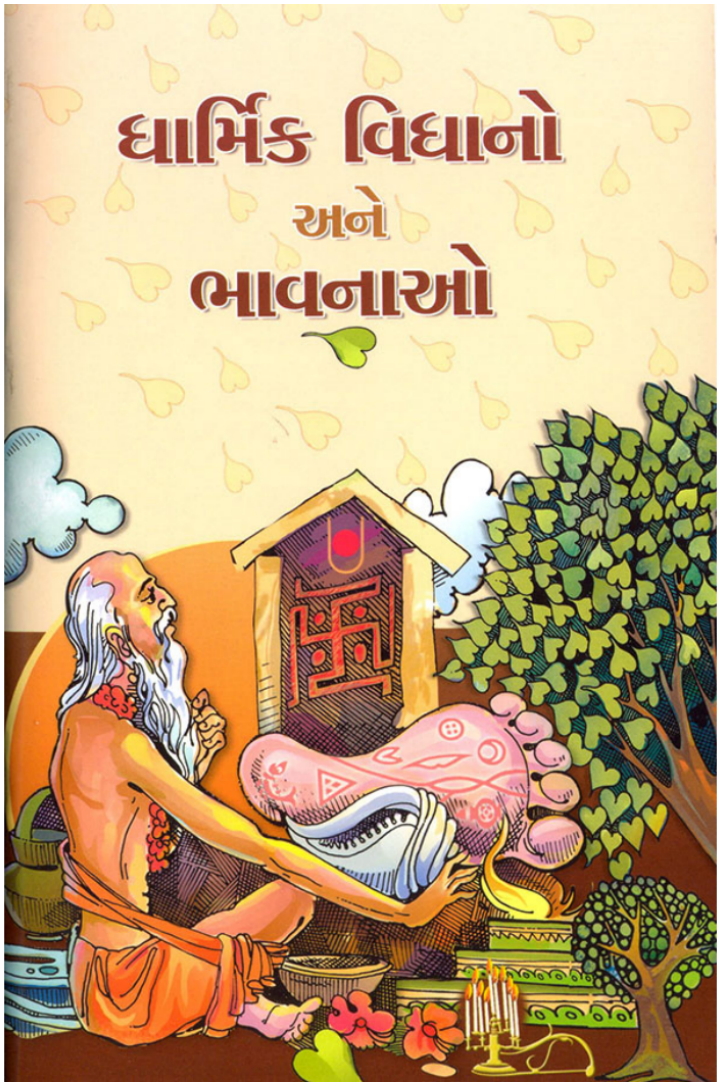
ધાર્મિક વિધાનો
અને
ભાવનાઓ



પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ અમૃત મહોત્સવ પ્રકાશન

ધાર્મિક વિધાનો
અને
ભાવના

સાધુ જ્ઞાનેશ્વરદાસ

પ્રકાશક
સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ
શાહીબાગ રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪.

May 9, 2018
Update and release notes

પ્રકાશકીય

પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ અમૃત મહોત્સવના ઉપક્રમે આ પ્રકાશન આપના હાથમાં મૂકતાં આનંદ થાય છે.

આપણા આર્ષદ્રષ્ટા ઋષિવર્યોએ આપેલાં વિધવિધાનો વૈજ્ઞાનિક છે, બુદ્ધિગમ્ય છે અને સમસ્ત માનવજાતના હિત માટે છે. ખૂબ જ દીર્ઘદૃષ્ટિ રાખીને, માણસના મનનો તલસ્પર્શી અનુભવ ધરાવતા ઋષિઓએ આપણા વિધવિધાનો રચ્યાં છે. પરંતુ કાળક્રમે તેમાં ક્યાંક ક્ષેપક તત્ત્વો અને ગતાનુગતિકતા પ્રવેશતાં એનું મૂલ્ય ઘટવા લાગ્યું. ક્યાંક એનું વ્યાવસાયીકરણ થવા લાગ્યું તેથી એમાં શ્રદ્ધા ઘટવા લાગી. અને છેવટે એ માત્ર અંધશ્રદ્ધાળુઓની જ મૂડી તરીકે ઓળખાવાં લાગ્યાં છે! સારા અભ્યાસુઓ અને જિજ્ઞાસાઓ ઋષિવર્યોનાં મૂળવિધાનોમાં ઊંડા ઊતરે તો આપણા મહામનીષિઓના બૌદ્ધિક, નૈતિક, આધ્યાત્મિક વ્યક્તિત્વનો પરિચય તો થાય જ, પરંતુ આપણા અમૂલ્ય સાંસ્કૃતિક વારસાની અસ્મિતાથી મસ્તક ઉન્નત બની રહે!

અહીં, પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી આપણા વિધવિધાનોને સમજવાનો એક પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. છેલ્લા કેટલાય વખતથી એક એવા પુસ્તકની માંગ હતી કે જેમાં, આપણા વિધવિધાનોની બુદ્ધિગમ્ય સમજ આપી હોય. ખાસ કરીને યુવાનોની-બાળકોની નવી પેઢીને કંઈક માર્ગદર્શન આપવા માટે એની વિશેષ માંગ હતી. પૂજ્ય જ્ઞાનેશ્વર સ્વામીએ ખૂબ જહેમત લઈને એ માંગને સંતોષવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે તે બદલ અમે તેમના આભારી છીએ.

પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજના અમૃત મહોત્સવે આ પુસ્તક, તેઓની સંસ્કૃતિ રક્ષણની મહાન ધગશને અંજલિરૂપ બની રહેશે. આશા છે, આપ સૌને અત્યંત ઉપયોગી નીવડશે.

– પ્રકાશન સમિતિ

પ્રસ્તાવના

“તમે શું કરો છો?”
“ક્રિકેટ રમીએ છીએ.”
“એમ? શા માટે?”
“આનંદ માટે.”
“આવા તડકામાં?”
“આ તો અત્યારે.... પણ, બાકી ઠંડા પહોરે રાત્રેય રમીએ છીએ.”
“રાત્રે ઉજાગરો વેઠીને!”
“હા, પણ એમાં ઓર મજા આવે.”
“પણ આમાં તો એક જણ બૉલ ફેંકે, બીજો ફટકારે. બીજા બધા ઊભા રહે. તમારે બૉલ ફેંકવો હોય તો?”
“ના, એ તો કૅપ્ટન કહે તેમ કરવું પડે. આના પણ નિયમો હોય.”
“નિયમો?”
“હા, હા, નિયમો વગર થોડું કંઈ ચાલે? બૉલરથી અમુક રીતે જ બૉલ નંખાય. બેટ્સમૅનને પણ ક્રીઝની અંદર જ રહેવાનું. બૅટ સીધું જ પકડવાનું. જેમ તેમ લોકોની જેમ નહીં. તમને આમાં ખબર ન પડે.”
“હા, ભાઈ.... આવા નિયમોના બંધનમાં તમને મજા આવે છે?”
“મજા લેવી હોય તો નિયમો પાળવા પડે.”
“આનો બીજો કોઈ લાભ ખરો?”
“લાભ?... મજા મળે એથી બીજો લાભ કયો? હા, કસરત પણ ભેગી ભેગી થાય. સારું રમીએ તો નામ આગળ આવે. લોકો વાહવાહ કરે....”
“કસરત તો એમ ને એમ ન થાય? ખાલી વાહવાહ માટે આમ ટપણાવાનું?”
“જુઓ, અમને આમાં મજા પડે છે એટલે આ બધું જ ગમે છે. બાકી લાભ શું ને ખોટ શું?”

સમાજમાં જે દિશાનો પવન હોય એ દિશામાં આપણા વિચારો બંધાય છે. અને પછી મનમાં જે નક્કી થાય એ કાર્યમાં આપણે લાભ, ખોટ કે નિયમો - કશાનો પ્રશ્ન ઉઠાવતા જ નથી. બધું જ ચૂપચાપ સ્વીકારી જ લઈએ.

ઊંડે ઊંડે પણ ભારતની અસ્મિતા તોડવાની ઇચ્છા અને યુરોપના નવા જમાનાના નવા વિચારકો તરીકે પોતાને જોવાની ઘમંડભરી દૃષ્ટિને કારણે, આપણી ધાર્મિક ક્રિયાઓ પાછળની ભાવના સમજ્યા વિના પશ્ચિમના બૌદ્ધિકોએ ધાર્મિક વિધિ-વિધાનો વિષે શંકાઓ પણ આપણા મનમાં રેડી. “આ શા માટે?.... આ તો અર્થહીન વિધિ છે, આ તો ખોટી સમજણ છે,” વગેરે. અને આપણે પણ એમની જ આંખે હિન્દુ ધર્મને જોવા લાગ્યા.

વિશ્વની કઈ સંસ્કૃતિમાં વિધિવિધાનો, રીતરિવાજો નથી? જંગલમાં વસતા આદિવાસીઓને, હબસીઓને, રેડ ઇન્ડિયનોને પણ પોતાની સામાજિક માન્યતાઓ છે. ધાર્મિક રીતરિવાજો છે.

યહૂદી, મુસ્લિમ, ખ્રિસ્તી, જૈન, બૌદ્ધ, શીખ, કન્ફ્યુશ્યસ, તાઓ.... વગેરે મુખ્ય ધાર્મિક સમાજો છે. સૌની પોતપોતાની માન્યતાઓ અને આગવી ઓળખ છે, રીતરિવાજો છે. મહાનગરોમાં વસતા, આધુનિક જ્ઞાન ધરાવતા માણસો પણ પોતાની એ પરંપરાગત ઓળખનો છેડો સાવ ફાડી નાખવા તૈયાર નથી હોતા.

યહૂદીઓમાં સુન્નત કરાવવી, કોશર (ધાર્મિક રીતે પવિત્ર ગણાતો ખોરાક) જ લેવો, માથે ટોપી પહેરવી, શુક્રવારે સૂર્યાસ્ત પછી કોઇ પ્રકારનું કાર્ય ન કરવું - મુસાફરી પણ નહીં. સાત દિવસનો મરણશોક પાળવો, હિબ્રૂ ભાષા જ ભણવી, સીનેગોગમાં જઇ પ્રાર્થના કરવી, સીનેગોગમાં સ્ત્રી-પુરુષોએ જુદા બેસવું, સબાથ-ડેની સાંજે ઘરમાં મીણબત્તીઓ પ્રગટાવવી.... વગેરે અનેક રિવાજો છે.

ઇસ્લામમાં પણ સુન્નતનો રિવાજ છે. સ્ત્રીઓને કાળો બુરખો ફરજિયાત પહેરવાનો, પાંચ સમયની નમાજ પઢવાની, નમાજ વખતે હાથ-પગ-મોઢું ધોવાનાં (એ ધોવાની પણ વિશિષ્ટ રીત હોય છે), શેતરંજી પાથરવાની, માથે ટોપી પહેરવાની જ... વળી, હજની યાત્રાનો વિશેષ મહિમા. એમાં ઝમઝમ કૂવાનું પાણી અતિ પવિત્ર ગણાય, અરાફતના પર્વત પર બપોરથી સાંજ સુધી ધ્યાન કરવું, મઝદાસીકા ગામે પથરા વીણી ભેગા કરી, 'મીના' ગામે પહોંચી ત્રણ પથ્થરના થાંભલાઓ પર ફેંકવાના અને પછી ઘેટા કે ઊંટનું બલિદાન આપી મિજબાની કરવાની, 'કાબા'ની પ્રદક્ષિણા કરવાની વગેરે, રિવાજો ચુસ્તપણે પળાય છે.

તો ખ્રિસ્તીઓમાં પણ બાળકને બેપ્ટાઇઝ કરે (ખ્રિસ્તની દીક્ષા અપાય) ત્યારે પાણીથી નવડાવાય છે. ચર્ચમાં પ્રાર્થના પછી બ્રેડ અને દારૂનો પ્રસાદ વહેંચાય છે.

પારસીઓમાં પણ બાળકને નૌજોત (પારસી દીક્ષા) અપાય ને સદરો આપવામાં આવે. નૌજોત એ ઘેટાના ઊનની બનેલી દોરી હોય છે. એને એક છેડે ગાંઠ વાળવામાં આવી હોય. પાંચ સમયની પ્રાર્થના વખતે આ ગાંઠ છોડવાની અને ફરી બાંધવાની.

આમ, બીજા અનેક સમાજોને પોતાના રીતરિવાજો છે. પરંતુ યુરોપમાં ઊછરેલા આ ધાર્મિક સમાજો પાસે રાજકીય સત્તા હોવાથી એની ચર્ચા કરવા કોઇ રાજી નથી. હિંદુ ધર્મમાં સહિષ્ણુતા છે. આથી, એના પર આઘાતો થતા રહ્યા અને આપણા કહેવાતા બૌદ્ધિકોએ એ આક્ષેપોને સાચા માની સ્વીકારી લીધા.

હિંદુ ધર્મનાં અમુક વિધિવિધાનોમાં અમુક અંશે જડતા આવી ગયેલી - એ વાત સાવ બિનપાયાદાર નથી. અન્યથા રાજા રામમોહનરાય વગેરેને સમાજ-સુધારાની વાતો ન કરવી પડત. ભગવાન સ્વામિનારાયણે પણ એ દિશામાં ઘણું મહત્ત્વનું યોગદાન કર્યું છે. હિંદુ ધર્મના વટવૃક્ષમાં ક્યાંક-ક્યાંક સડો પેઠો. એનો મતલબ એ નથી કે આખું વૃક્ષ અર્થહીન, સડી ગયું છે. પરંતુ આપણે તો સડો દૂર કરવાને બદલે આખું વૃક્ષ જ કાપવા બેઠા, કે જે વૃક્ષ પર આપણો જ માળો છે.

હિંદુ ધર્મના અમુક પ્રાચીન રીતરિવાજો, જે અત્યાર સુધી અંધશ્રદ્ધામાં ખપતા હતા, તેને અત્યારે વૈજ્ઞાનિક સંદર્ભમાં સમર્થનો સાંપડ્યાં ત્યારે આપણી સમજમાં આ વાત સ્વીકાર્યા વિના ચાલી શકે તેમ નથી કે ભલે પ્રાચીન ગ્રંથોમાં રીતરિવાજો પાછળનાં કારણો દર્શાવાયાં નથી, પણ એની પાછળ ચોક્કસ હેતુઓ રહેલા છે, જે માનવના ઐહિક તેમજ પારલૌકિક લાભાર્થે જ છે.

દા.ત. બાળ સંસ્કાર, બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યારથી પડે છે. એની પૌરાણિક કથા જાણીતી છે કે પ્રહ્લાદને, એની માતાના ગર્ભમાં હતા ત્યારે જ ધર્મના સંસ્કાર પડેલા. શુકદેવજીને પણ ગર્ભમાં સંસ્કાર સાંપડ્યા હતા. આ વાતો એક સમયે હાસ્યાસ્પદ ગણાતી, પરંતુ આજનું વિજ્ઞાન આને સમર્થન આપે છે.

ધ્યાનમાં આંખો મીંચીને બેસી રહેવાથી શું? અણદીઠેલી વ્યક્તિને સર્વોપરી પરમાત્મા તરીકે સ્વીકારી તેને કરાતી પ્રાર્થનાથી શું? પણ શારીરિક તેમ જ માનસિક રોગ-નિવારણો આનાથી શક્ય છે, એટલું તો વૈજ્ઞાનિકો શોધી શક્યા છે - તો ભવિષ્યમાં એનાથી આગળ વધી હિંદુ ધર્મની વૈદિક માન્યતાઓને શું સમર્થન નહીં સાંપડે?

માનવી કેવળ બુદ્ધિથી જ નથી જીવતો. એને ઊર્મિઓ પણ છે, ભાવનાઓ પણ છે. કેવળ ભાવનાઓથી માણસ તરંગી, ગાંડો જ બને. બુદ્ધિ અને ભાવના બંનેનો સુમેળ રાખવો - બંનેનાં ત્રાજવાં સમતોલ રાખવાં એ જ જીવનની ખૂબી છે.

પરંતુ જીવનમાં એ સમતુલા રાખવી માનવીને ઘણી અઘરી લાગે છે. રાગદ્વેષ, હર્ષ-શોક વગેરે દ્વન્દ્વોમાં એ હંમેશાં આમથી તેમ ભટકતો જ રહ્યો છે. ધીરે ધીરે માનવીને સમજાયું કે કામનાઓથી પર થવું જરૂરી છે. ક્રોધ ન કરવો જોઈએ. ડર ન રાખવો જોઈએ. આ સૌના ઉદ્ગમસ્થાન મનને કાબૂમાં રાખવું જોઈએ. પણ મનને વશ રાખવું શી રીતે? મનમાં ઇચ્છા થઈ અને શરીર દોડી ગયું. માનવીએ મન અને શરીરનું અતૂટ જોડાણ પારખ્યું. શરીરના ઘડતરથી મનનું ઘડતર થઈ શકે એ એણે અનુભવ્યું અને એમાંથી જ તપનો જન્મ થયો. પ્રાર્થના, મંત્રજાપ અને ખોરાકની મર્યાદાઓનો સ્વીકાર થયો. તપ શરીરને શુદ્ધ કરે અને મનને પણ શુદ્ધ કરે. પ્રાર્થના શરીરને હળવું બનાવે. મંત્રજાપ, સ્તુતિ વગેરેમાં અવાજનો ઉપયોગ થયો, જેનાથી બધું ભૂલી એક વસ્તુ પર મન કેન્દ્રિત થયું. આમ, ધાર્મિક વિધિવિધાનો શરીર દ્વારા મન સુધી પહોંચવાના માણસના પ્રયત્નોમાંથી જન્મ્યા. એણે માણસજાતને સારી એવી મદદ કરી. એટલે જ એ ક્રિયાઓ હજુ જીવંત છે. ઘણા કહે છે કે આ મન મનાવવાનાં સાધનો છે. પ્રારંભમાં ઠીક હતું. હવે તો માનવી પુખ્ત થયો. હવે રમકડાંઓની જરૂર નથી પણ એનાથી સારાં ઉપકરણો માનવીને હજુ મળ્યાં નથી. વિજ્ઞાને હજુ એનાથી સારી શોધ કરી નથી. આ ક્રિયાઓ વિશાળ જનસમુદાયને માનસિક રીતે ઊંચકી શકે, ટેકો આપી શકે, વિશુદ્ધ કરી શકે એવી ક્ષમતા ધરાવે છે. એ ક્રિયાઓ જ્યારે શ્રદ્ધાથી કરવામાં આવે છે, ત્યારે અનેકગણી અસર થાય છે. શ્રદ્ધા મનમાંથી અનેક દૂષણો દૂર કરી શકે છે. ડરનો નાશ કરે છે. મનને ચેતનવંતુ બનાવે છે. મહાન વ્યક્તિમાં શ્રદ્ધા મહાન કાર્યો કરી શકે છે. મહાન વ્યક્તિમાં વિશ્વાસથી માનવીને જીવનમાં આધાર મળે છે. આથી છળ, કપટ, દંભનો આધાર લેવો પડતો નથી.

હિંદુ ધર્મનાં વિધિવિધાનો કેવળ બુદ્ધિથી જ ગ્રાહ્ય નથી. ઘણા ધર્મગુરુઓ કહે છે કે આજનો યુગ બુદ્ધિનો યુગ છે. બધાના જવાબો બુદ્ધિગમ્ય હોવા જોઈએ. કેવળ બુદ્ધિ પર આધારિત વિજ્ઞાનને અનુસરનારા વૈજ્ઞાનિકો પણ આનો સ્વીકાર નથી કરતા.

Religion without science is blind and science without religion is lame.

વિજ્ઞાન એક પ્રશ્નનો ઉકેલ મેળવવા જાય છે અને એની સામે બીજા અનેક પ્રશ્નો ઊભા થઈ

જાય છે. બુદ્ધિ બધાના જવાબો નથી આપી શકતી. ક્યાંક એને પણ અટકવું પડે છે અને અમુક અનુમાનો સ્વીકારી લેવાં પડે છે, જેવાં કે એબ્સોલ્યુટ ઝીરો, એન્ટ્રોપી... વગેરે તથા સમગ્ર સાપેક્ષ દુનિયામાં સૂર્યને સ્થિર માની – આપણે આપણું પૃથ્વી પરનું જીવન જીવી લેવામાં માનીએ છીએ અને આગળની શોધ ચાલુ રાખીએ છીએ.

હિંદુ ધર્મના ઇતિહાસમાં પણ આપણને આ જ રીત જોવા મળે છે. યુગ પ્રમાણે પરિવર્તનો સ્વીકારાયેલાં જ છે. પરંતુ અમુક સ્થાયી સનાતન સત્ય તો સત્ય જ રહ્યું છે. આત્મા અને પરમાત્મા - બે વાત સત્ય રહી જ છે. પરમાત્માને પામવા એ જીવનનું ધ્યેય રહ્યું છે. અને એ ધ્યેય સિદ્ધ કરવા અનુભવી સંતો, એ માર્ગના પથિકોએ એમના અનુભવોના નિચોડરૂપે આપણને અમુક માર્ગદર્શન આપ્યું - એ જ તો આ વિધિવિધાનો. એમાં બુદ્ધિ પણ છે, ભાવના પણ છે – અને બંને ત્રાજવાં સમતોલ રાખી મત્સ્યવેધ-ધ્યેય પાર પાડવાની સમજૂતી પણ છે.

– લેખક

ક્રમિકા

પ્રકાશકીય

પ્રસ્તાવના

પૂજા

૧. પૂજા શું છે? શા માટે?
૨. પરમાત્માની પૂજા શા માટે?
૩. મૂર્તિ શા માટે?
૪. મૂર્તિપૂજા શું છે? શા માટે?
૫. ઇષ્ટદેવની, પરમાત્માની મૂર્તિપૂજા શા માટે?
૬. ઇષ્ટદેવની મૂર્તિપૂજાની વિશેષતા શી છે?
૭. ગુરુની મૂર્તિપૂજા શા માટે?
૮. પૂજાવિધિ શું છે?

નિત્યપૂજા

૧. નિત્યપૂજા શું છે? શા માટે?
૨. નિત્યપૂજા પ્રાતઃકાળે જ શા માટે?
૩. નિત્યપૂજા વ્યક્તિગત શા માટે?
૪. નિત્યપૂજામાં કોની કોની મૂર્તિઓ રાખી શકાય? મૂર્તિઓ કેવી હોવી જોઇએ?
૫. નિત્યપૂજાવિધિની ક્રમિક પદ્ધતિ શી છે?
૬. શ્રીજીમહારાજે દર્શાવેલ પૂજા એટલે પૂર્ણ પૂજાવિધિ: કેવી રીતે?
૭. ઘરમંદિરમાં નિત્યપૂજા કરી લઈએ તો?
૮. માંદગી કે વૃદ્ધપણાની અશક્તિને લીધે નિત્યપૂજા ન થઈ શકે ત્યારે શું કરવું?
૯. પૂજાની પવિત્રતા કેવી રીતે જાળવવી?
૧૦. પૂજા પછી તરત કરવાનું નિત્યકર્મ કયું છે?
૧૧. નિત્યપૂજા માટે પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

નિત્યપૂજાનાં વિવિધ અંગો

૧. પૂજા કરતી વખતે પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ જ શા માટે બેસવું?
૨. તિલક-ચાંદલો શું છે?
૩. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં તિલક-ચાંદલો ક્યારથી અસ્તિત્વમાં આવ્યા?
૪. તિલક-ચાંદલો કરવાથી શો લાભ?
૫. માનસી પૂજા એટલે શું?
૬. માનસી પૂજાનો લાભ શો?
૭. મંત્ર એટલે શું? મંત્રજાપ શા માટે?
૮. 'સ્વામિનારાયણ' મંત્ર કેવી રીતે ગણાય છે?
૯. મંત્ર કેવી રીતે જપવો જોઇએ?

૧૦. મંત્રજાપથી શા-શા ફાયદા થાય છે?
૧૧. માળા એટલે શું?
૧૨. માળામાં ૧૦૮ મણકા શા માટે રાખવામાં આવે છે?
૧૩. માળા કેવી રીતે ફેરવવી જોઈએ?
૧૪. સુમેરુને શા માટે ઉલ્લંઘાય નહિ?
૧૫. માળા-કંઠી ગળામાં શા માટે?
૧૬. તપની માળા એ શું છે? તેનો શો હેતુ છે?
૧૭. પ્રદક્ષિણા શું છે? શા માટે?
૧૮. દંડવત્ પ્રણામ એટલે શું? શા માટે?
૧૯. સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ એટલે શું?
૨૦. વાણી અને મન આઠ અંગોમાં શા માટે ગણાય છે?
૨૧. દંડવત્ પ્રણામના શા લાભ છે?
૨૨. પ્રાર્થના એટલે શું?
૨૩. પ્રાર્થનામાં કઈ કઈ બાબતોને વણી લેવી જોઈએ?
૨૪. ભગવાન પાસે કેવી પ્રાર્થના ન કરવી જોઈએ?
૨૫. પ્રાર્થનાના લાભ શા?
૨૬. શિક્ષાપત્રીનું નિત્ય વાંચન શા માટે?
૨૭. પૂજા, તિલક-ચાંદલો, પ્રદક્ષિણા, માળા વગેરેમાં ભાવના જ પ્રધાન છે, તો પછી આવી સ્થૂળ ક્રિયાઓ અથવા બાહ્યોપચારની શી જરૂર?

આરતી

૧. આરતી એટલે શું?
૨. આરતી વખતે ઘંટ, નગારું અને શંખનો નાદ શા માટે કરવામાં આવે છે?
૩. આરતી પૂર્ણ થયા પછી શંખપૂરિત જળનું આવર્તન શા માટે કરવામાં આવે છે?
૪. આસ્કા લેતી વખતે દ્રવ્યદાન શા માટે કરવામાં આવે છે?

કંઠી

૧. કંઠી શું છે?
૨. કંઠી શાની બનાવેલી હોવી જોઈએ?
૩. વર્તમાન દીક્ષા કોના થકી ધારણ કરવી? વર્તમાન ધારણ કર્યા પછી કયા નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી બને છે?
૪. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં કંઠીની બે સેર શા માટે હોય છે?
૫. કંઠી ધારણ કરતાં પહેલાં જમણા હાથમાં જળ અપાય છે અને મંત્ર બોલાવવામાં આવે છે તે શું છે?
૬. પરમ એકાંતિક સત્પુરુષના હાથે જ વર્તમાન ધરાવવાની અનુકૂળતા બધાને પ્રાપ્ત નથી થતી. તે વખતે કંઠી કેવી રીતે ધારણ કરવી?

મંદિર

૧. મંદિર એટલે શું?
૨. મંદિર શા માટે?
૩. મોટાં ભવ્ય મંદિરોની રચના શા માટે? ખર્ચ શા માટે?

ઘરમંદિર

૧. ઘરમંદિર એટલે શું?
૨. ઘરમંદિર શા માટે?
૩. ઘરમંદિર કેવા સ્થાને પ્રતિષ્ઠિત કરવું જોઈએ?
૪. ઘરમંદિરની પવિત્રતા જાળવવા શું કરવું?
૫. ઘરમંદિરમાં કોની મૂર્તિ રાખી શકાય?
૬. ઘરમંદિર વિષે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

સત્સંગસભા - ઘરસભા

૧. સત્સંગ સભાનું મહત્ત્વ શું છે?
૨. સત્સંગ સભા સમાજને કેટલી ઉપયોગી છે?
૩. સત્સંગ સભા માટે ગુરુવર્યો શું કહે છે?
૪. ઘરસભા એટલે શું? ઘરસભાની વ્યાખ્યા શું છે?
૫. ઘરસભા કેવી રીતે કરશો?
૬. ઘરસભાથી શા લાભ થાય છે?
૭. ઘરસભા માટે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?
૮. ઘરસભા એટલે .....

બાળ સંસ્કાર

૧. બાળસંસ્કારનું મહત્ત્વ શું છે?
૨. બાળકને માતા-પિતાનો જ સહવાસ શા માટે?
૩. બાળકની પ્રગતિનાં સોપાન શાં હોઈ શકે?
૪. બાળસંસ્કાર અંગે કઈ બાબત પર વધુ ભાર મૂકવો જોઈએ?
૫. ઘરસભામાં બાળસંસ્કાર કેવી રીતે આપવા?
૬. બાળકનાં માતા-પિતા તરીકે તેના પ્રત્યે તમારી ફરજો શી છે?
૭. બાળકના હેતુપૂર્ણ અભ્યાસ માટે તમારી જવાબદારી શી હોઈ શકે?
૮. બાળસંસ્કારનું વિધ્વંસક ટી.વી. કઈ રીતે?
૯. ઘરમાં ટી.વી. વસાવવું પડે એમ જ હોય તો ટી.વી.માં શું જોવું અને શું ન જોવું એ વિવેક કેમ શીખવવો?
૧૦. તમારું ઘર એવું હોય કે -
૧૧. બાળસંસ્કાર માટે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

ટી.વી.

૧. સમાજ-ઘડતરમાં ટી.વી.નો ફાળો કેટલો?
૨. વિદ્યાભ્યાસ માટે ટી.વી. એક સફળ માધ્યમ ન કહી શકાય?

૩. મનોરંજનના સાધન તરીકે ટી.વી.નો ઉપયોગ ન કરી શકાય? શા માટે? અથવા 'ટી.વી. જોવાથી મન હળવું બને છે.' આ વિધાનમાં કેટલું તથ્ય?

૪. ટી.વી. અંગે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

આહારશુદ્ધિ

૧. આહારશુદ્ધિનો હેતુ શો છે?

૨. આહારશુદ્ધિ એટલે શું?

૩. આહારમાં ડુંગળી-લસણ શા માટે ન લેવાય?

૪. શિક્ષાપત્રીની આજ્ઞા વિશેષે કરીને બ્રાહ્મણ બ્રહ્મચારી માટે જ ડુંગળી-લસણ નિષેધ દર્શાવે છે તો એનાથી અન્ય જાતિઓ પણ ડુંગળી-લસણ ન ખાય?

૫. આહાર કેટલા પ્રકારના છે? તેની વિગત શી?

- પૂજા શું છે? શા માટે?
- પરમાત્માની પૂજા શા માટે?
- મૂર્તિ શા માટે?
- મૂર્તિપૂજા શું છે? શા માટે?
- ઇષ્ટદેવની, પરમાત્માની મૂર્તિપૂજા શા માટે?
- ઇષ્ટદેવની મૂર્તિપૂજાની વિશેષતા શી છે?
- ગુરુની મૂર્તિપૂજા શા માટે?
- પૂજાવિધિ શું છે?

૧. પૂજા શું છે? શા માટે?

પૂજા એટલે શ્રદ્ધા, સન્માન અને વિનયનો ભાવ પ્રગટ કરનારું કાર્ય, સમર્પણનો ભાવ પ્રગટ કરતું કાર્ય, આભાર વ્યક્ત કરતી વર્તણૂક, પૂજા એટલે પ્રભુનું સામીપ્ય.

હા, આપણે બધા જ, ગરીબ કે તવંગર, ભણેલ કે અભણ, નાસ્તિક કે આસ્તિક સૌ કોઈ પૂજા કરીએ જ છીએ. કોઈ જીવંત વ્યક્તિની, કોઈ વૃક્ષની, કોઈ પશુની તો વળી કોઈ નિર્જીવ પદાર્થની પૂજા કરે જ છે.

શું આપણે એટલા કૃતઘ્ની છીએ કે આપણને ડૂબતા બચાવનાર પ્રત્યે નમ્રતાપૂર્વક આદરસૂચક બે શબ્દો વ્યક્ત નહીં કરીએ? ઘરમાં ઘૂસી આવતા ચોરને જોઈને, ભસીને આપણને જાગ્રત કરતા કૂતરાને શું આપણે વહાલ નહીં કરીએ? હલદીઘાટીમાં અકબર સામેના યુદ્ધમાં પોતાના પ્રાણ બચાવનાર ચેતક ઘોડાને રાણા પ્રતાપ વીંટળાઈ પડ્યા એ શું ઉપકાર પ્રતિ અહોભાવ નહોતો? ક્રિકેટ મેચમાં સેન્ચ્યુરી લગાવતા બૅટ્સમૅનને લોકો તાળીઓના ગડગડાટથી વધાવી લે છે, ત્યારે ખેલાડી બૅટ ઊંચું કરી પોતાનો ભાવ વ્યક્ત કરે છે, જાણે આ સન્માન આ બૅટને આભારી છે. સામાન્ય જનજીવનમાં પણ આવાં દૃષ્ટાંતો આપણને જોવા મળે છે. લુહાર રોજી કમાઈ આપતા ઘણને નમે છે, ડ્રાઇવર ગાડીને વંદે છે, તો વળી દરજી સંચાને.

ઉપકારી એવી એક નિર્જીવ વસ્તુ, પશુ કે પછી કોઈપણ વ્યક્તિ પ્રત્યે આપણે આદર પ્રગટ કરવો એ જ પૂજા.

૨. પરમાત્માની પૂજા શા માટે?

ઉપકારી એવી એક નિર્જીવ વસ્તુને કે પશુને કે સામાન્ય માનવીને પણ આપણે આદર આપીએ છીએ, તો દરરોજ પ્રકાશ પાથરતા, ઝળહળતા સૂર્યનો શું આપણા જીવન પર ઉપકાર નથી? સૂર્ય મૂકભાવે પ્રકાશ આપે છે, ચેતના આપે છે. વૃક્ષોનું, ધાન્યોનું પોષણ કરતા ચંદ્રમાનો પણ આપણા પર ઉપકાર છે. જળ એ તો જીવન છે. વરસાદનો પણ આપણા પર કેટલો ઉપકાર! તો શું આ પ્રાકૃતિક બળોને આપણે આદર નહીં આપીએ? અને એ સર્વ પ્રાકૃતિક બળોના આધાર, સંચાલક એવા પરમાત્માને આપણે આદર નહીં આપીએ? આદર સન્માન આપીશું જ. એ જ તો

પૂજા છે. ઉપકારી પ્રત્યે અપકારી થવાનું, કૃતઘ્ની થવાનું આપણને પરવડે તેમ નથી એટલે જ પૂજા કરીએ છીએ.

ભગવાનના, પરમાત્માના અગણિત ઉપકારો પ્રતિ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે જ પરમાત્માની પૂજા કરીએ છીએ.

પૂજા આપણને પ્રેમ કરતાં શીખવે છે. પૂજાથી ઉપકારના ઋણનો ભાર અંશતઃ ઊતરે છે. પૂજાથી જીવનમાં સદ્‌ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે. પૂજા આપણને જીવન આપે છે. પૂજાથી કૃતાર્થતા પ્રગટે છે.

૩. મૂર્તિ શા માટે?

એક કિશોરે એના ઓરડામાં એના મનપસંદ ક્રિકેટરનું એક મોટું પોસ્ટર ટીંગાડ્યું. શા માટે? કિશોર કહે, "મને એના પ્રત્યે માન છે. હું એને ચાહું છું. મારે પણ એના જેવા મહાન રમતવીર બનવું છે. મારું એ ધ્યેય છે. મને આ પોસ્ટરમાંથી પ્રેરણા મળે છે."

પોસ્ટર કહો, ચિત્રપ્રતિમા કહો કે મૂર્તિ કહો, તે માનવીના હૃદયમાં પ્રેમ, આદર અને જીવનના ધ્યેય પ્રતિ પ્રેરણાની ગંગા વહાવે છે.

પ્રેમ, આદર અને પ્રેરણાની ગંગાનું ઉદ્‌ગમસ્થાન એટલે જ મૂર્તિ. જીવનમાં આ ત્રિવેણીને પ્રગટાવવા માટે જ મૂર્તિની આવશ્યકતા છે.

મહાભારતનો એકલવ્ય, ગુરુ દ્રોણની મૂર્તિ દ્વારા જ તો અજોડ બાણવીર બન્યો હતો.

૪. મૂર્તિપૂજા શું છે? શા માટે?

માતાપિતાની ચિત્રપ્રતિમા પાસે જતાં માની મમતા, પિતાનું વ્હાલ અને એમના સદ્‌ગુણોની મહેક અંતરમાં શું નથી ઊઠતી? ગામના પાદરના પાળિયાથી, શહીદસ્મારકથી જનમાનસમાં દેશ માટે બલિદાનનાં બીજ વવાય છે. રાષ્ટ્રપિતા ગાંધીજીના પૂતળાથી કે સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની પ્રતિમાથી લોકોના અંતરમાં રાષ્ટ્રીય ભાવના, લોકચાહના જાગ્રત થાય છે. વ્યક્તિની પ્રત્યક્ષ અનુપસ્થિતિમાં ચિત્રપ્રતિમા કે મૂર્તિ એ વ્યક્તિના સદ્‌ગુણોની સુવાસ ફેલાવી રહે છે. મૂર્તિની આવી અદ્‌ભુત શક્તિ સૌએ અનુભવી છે. આથી જ લોકો, દેશમાં કે વિદેશમાં, પોતાનો આદર વ્યક્ત કરવા પુષ્પમાળા અર્પે છે અને દીવો પ્રગટાવે છે. વિદેશમાં ઘણી જગ્યાએ શહીદોના સ્મારક પાસે અખંડ જ્યોત પ્રગટતી રાખવામાં આવે છે.

જેની મૂર્તિમાંથી પ્રેરણા પામ્યા, સદ્‌ગુણો પામ્યા તે મૂર્તિ પ્રત્યે આદર વ્યક્ત કરીએ એ જ છે મૂર્તિપૂજા.

આમ, એક યા બીજા સ્વરૂપે મૂર્તિપૂજા આપણે સૌ કરીએ જ છીએ.

૫. ઇષ્ટદેવની, પરમાત્માની મૂર્તિપૂજા શા માટે?

આપણા ઇષ્ટદેવ-પરમાત્માના આપણા પર અગણિત ઉપકાર છે. આથી, પરમાત્મા પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા પ્રગટ કરવા, આદર આપવા કહોને કે એમની પૂજા કરવા આપણે ઉત્સુક બનીએ છીએ, પરંતુ પ્રશ્ન એ થાય કે પરમાત્માની પૂજા કરવી કઈ રીતે? એ તો બધે જ છે. તો જેમ રાષ્ટ્રવીર,

રમતવીર કે પોતાના પ્રિય નેતાને પૂજવા એની ચિત્રપ્રતિમા કે મૂર્તિને આપણે પૂજીએ છીએ, તેમ પરમાત્માની પૂજા કરવા આપણે પરમાત્માની મૂર્તિને પૂજીએ છીએ. એ પરમાત્માની જ પૂજા છે. સામાન્ય લોકનેતાની મૂર્તિમાંથી પણ પ્રેરણા મળે છે, તો ઇષ્ટદેવની, પરમાત્માની મૂર્તિથી, એમણે કરેલ આપણા પરના અનંત ઉપકારો તથા દયા, સ્નેહ, પવિત્રતા, સત્ય, અહિંસા વગેરે દિવ્ય સદ્‌ગુણોની અમીટ છાપ આપણા અંતરમાં સહેજે ઊપસી આવે છે.

પરમાત્માના ઉપકારોને ભૂલી જઈ આપણે ઘમંડી બની અધોગતિના પંથે લપસી પડીએ છીએ. આ ન થાય એ માટે પરમાત્માના અનંત ઉપકારોનું સતત અનુસંધાન રાખી જીવનમાં નમ્ર બનવા તથા પરમાત્માના દિવ્ય ગુણોને જીવનમાં પ્રગટાવવા માટે જ પરમાત્મા-ઇષ્ટદેવની મૂર્તિપૂજા અત્યંત આવશ્યક છે.

૬. ઇષ્ટદેવની મૂર્તિપૂજાની વિશેષતા શી છે?

ભારતીય ભક્તિદર્શનોમાં અનંત વિશ્વના સર્જનહાર સ્વામી, એકમાત્ર પરમેશ્વરને કહ્યા છે, જે સર્વોપરી છે, સર્વ કર્તાહર્તા છે, સદા દિવ્ય છે અને સદા (પુરુષાકાર) સાકાર છે. જીવો અનંત છે અને તે અનાદિ અજ્ઞાનથી - માયાથી બદ્ધ છે. આ અનાદિ અજ્ઞાનનું-વાસનાનું વળગણ છોડાવવા માટે અર્થાત્ મુક્તિ માટે એકમાત્ર સર્વજન-સુલભ, સરળ અને શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. પરમાત્માનું શરણું સ્વીકારી એમની સેવકભાવે, દાસભાવે ઉપાસના ભક્તિ કરવી, પૂજા કરવી. ભક્ત કદી પણ ભગવાન તો બનતો જ નથી. આથી, મુક્તિ પહેલાં પણ ભક્તિ છે અને મુક્તિ પછી પણ ભક્તિ તો રહે જ છે. કહોને કે સાધન પણ ભક્તિ છે અને સિદ્ધિ પણ ભક્તિ છે.

આ ભક્તિ-સેવા પરમાત્મા પ્રત્યક્ષ હોય તો જ સુલભ બને. પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા ભક્તોના સુખને અર્થે પૃથ્વી પર અવતાર ધારણ કરે છે. તે તે સમયે ભક્તોને ભક્તિનો અવકાશ રહે પણ દિવ્યલીલા સંકેલી પરમાત્મા અંતર્ધાન થાય પછી શું? તો પ્રભુએ કૃપા કરી પોતાનું અર્ચન સ્વરૂપ-મૂર્તિ ભક્તોને આપી. આ મૂર્તિ એ કાંઇ પ્રતીક નથી કે ચિત્તને સ્થિર કરવા પૂરતું આલંબનમાત્ર નથી, પરંતુ સાક્ષાત્ પરમાત્મા જ છે, અર્ચાવતાર છે. વેદાંત-કથિત પરમાત્માનું સ્વરૂપ મનવાણીથી પર છે. એ પરમાત્મા ભક્ત માટે મૂર્તિરૂપે સુલભ બની રહે છે. એની ભક્તિમાં ઇંદ્રિયો-મન પરોવાતાં જગતની વાસના સહેજે છૂટી જાય છે. પ્રભુના સ્વરૂપમાં ચિત્તનો નિરોધ થતાં પ્રાણનો નિરોધ થાય છે અને પરમાત્મામાં એકમાત્ર નિષ્ઠારૂપી નિર્વિકલ્પ સમાધિ સિદ્ધ થાય છે.

ભક્ત સહજતાથી ભગવાનની સેવા-પૂજાનો આનંદ હંમેશાં લઈ શકે, મન પરમાત્મામાં સ્થિર થાય, વાસનાથી છૂટી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે એ જ ઇષ્ટદેવની મૂર્તિપૂજાની વિશેષતા છે.

૭. ગુરુની મૂર્તિપૂજા શા માટે?

દુનિયામાં રાજકીય નેતાઓની, રમતવીરોની કે વિવિધ ક્ષેત્રોમાં પારંગત થયેલા કલાકારોની પ્રતિમાઓ હોય છે. માનવી એમાંથી પ્રેરણા મેળવે છે. એમના માર્ગે ચાલી એમના જેવી કોઇક સિદ્ધિ જીવનમાં પ્રાપ્ત પણ કરે છે, પરંતુ આ નેતાઓની સિદ્ધિ પોતપોતાના ક્ષેત્ર પૂરતી મર્યાદિત હોય છે. વળી, વિવિધ ક્ષેત્રોમાં શિખરે પહોંચેલા કલાકારો, નેતાઓ જીવનની ભુલભુલામણીમાં, રાગદ્વેષ, સુખદુઃખ વગેરે દ્વન્દ્વોમાં અટવાઈ જતા જોવા મળ્યા છે અને જીવનમાં અંતે નિષ્ફળ ગયા

છે. તો એમનો આદર્શ લેવાથી શો લાભ? સાચો આદર્શ તો જીવનમાં સફળ થવું, સ્થિતપ્રજ્ઞ-સ્થિતિ ગુણાતીત-સ્થિતિ પ્રાપ્તિ કરવી, પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવી એ જ છે. એવા આદર્શની પ્રેરણા તો એવા સત્પુરુષમાંથી, ગુરુમાંથી જ મળે.

જીવનમાં સાચો આદર્શ પ્રાપ્ત કરવા, એ માટેની પ્રેરણા મેળવવા માટે જ સત્પુરુષની, કહોને કે ગુરુની મૂર્તિની પૂજા આવશ્યક છે.

૮. પૂજાવિધિ શું છે?

આદર વ્યક્ત કરવો એ જ પૂજા છે, તો આદર વ્યક્ત કરવાની રીત એટલે જ પૂજાની વિધિ-પૂજાવિધિ.

ભિન્ન ભિન્ન વાતાવરણમાં ઊછરેલા માણસોની આદર વ્યક્ત કરવાની રીતિ અર્થાત્ પૂજાવિધિ પણ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની હોય છે. ઘણુંખરું આ આદર વ્યક્ત કરવાની રીત સમય જતાં પરંપરાગત રિવાજ બની જાય છે, રૂઢ થઈ જાય છે – એ જ છે પૂજાવિધિ.

લશ્કરમાં અધિકારીને આદર આપવા સૈનિક ક્યારેક સાવધાન અવસ્થામાં ઊભો રહે છે તો વળી ક્યારેક સાથે સાથે જમણા હાથે સલામી પણ આપે – જેવી અધિકારીની પદવી. આ એક રિવાજ થઇ ગયો, વિધિ થઈ ગઇ.

ઇંગ્લૅન્ડની રાણી આવે ત્યારે સ્વાગતમાં લાલ જાજમ પથરાય, રાણીનો લાંબો ઝભ્ભો બે જણા ઉપાડીને ચાલે, લોકો નમન કરે, સૈનિકો સલામી આપે, આગળ બૅન્ડવાજાં વાગે... આ પણ એક પ્રકારની પૂજાવિધિ જ છે. સમય જતાં દેશની કોઈ મહાન વ્યક્તિના સ્વાગતમાં આ પ્રકારની રીતિ જ અપનાવાઈ. એ જ પૂજાવિધિ.

દેશકાળ અને વ્યક્તિ અનુસાર પરંપરાગત રિવાજ બની ગયેલ આદર વ્યક્ત કરવાની રીતિ એ જ પૂજાવિધિ.

ભારતમાં પણ પૂજાવિધિ જુદા જુદા પ્રકારની જોવા મળે છે. ભારતમાં અતિથિને દેવ સમાન ગણવામાં આવ્યા છે. પ્રાચીન ભારતમાં અતિથિ ઘર-આંગણે આવે ત્યારે સહેજે એને પ્રથમ તો મીઠાં વચનોથી આવકાર અપાતો. તે સમયે ચાલીને, મુસાફરી કરીને આવનાર અતિથિને પગ ધોવા, હાથ-મોઢું ધોવા પાણી અપાતું, જેથી તે સ્વસ્થ બને. ત્યારબાદ પીવા પાણી અપાતું જેથી એની તરસ છીપે. સમયાનુસાર એને ભોજન પણ કરાવાતું. આવનાર મહેમાન જો વધુ આદરણીય હોય તો કુંકુમ ચોખાથી વધાવવામાં આવે, ચાંદલા થાય, પુષ્પમાળા અર્પણ કરવામાં આવે, સારાં વસ્ત્રો આપવામાં આવે, વાતાવરણને સુગંધી દ્રવ્યોથી પવિત્ર બનાવવામાં આવે, તે કાળમાં ગણાતી સંપત્તિ, જેવી કે દૂધ-ઘી-ધાન્ય આદિ ભેટ ધરવામાં આવે વગેરે...

વળી, આ બધી ક્રિયાઓ સાથે અંતરની શુભ ભાવનાઓ સંસ્કૃતના (તે સમયે બોલાતી લોકભાષા) શ્લોકગાન દ્વારા વ્યક્ત થતી. આમ, ક્રિયા અને ભાવનાનો સુમેળ હતો. આ પ્રકારની વિધિ જ પાછળથી પંચોપચાર, દશોપચાર, ષોડશોપચાર પૂજાવિધિ તરીકે સ્વીકારાઇ. જેવી વ્યક્તિની મહત્તા તેવી પૂજાની વિધિ. પંચોપચાર કહેતાં પાંચ પ્રકારે, દશોપચાર કહેતાં દસ પ્રકારે અને ષોડશોપચાર કહેતાં સોળ પ્રકારે થતી પૂજા.

ષોડશોપચાર વિધિ મુખ્ય આ પ્રકારે હોય છે: ૧. આહ્વાન (આમંત્રણ આપવું, આવકાર

આપવો), ૨. આસન (બેસવાનું આસન આપવું), ૩. પાધ (ચરણ ધોવા પાણી આપવું), ૪. અર્ઘ્ય (ચાંદલો કરી ચોખાથી વધાવવા), ૫. આચમન (પીવા પાણી આપવું), ૬. સ્નાન, ૭. વસ્ત્ર (ઉત્તમ વસ્ત્રો આપવાં), ૮. ઉપવીત (નવી જનોઇ ધારણ કરાવવી), ૯. ગંધ (અત્તરાદિ દ્રવ્યો છાંટવાં), ૧૦. ધૂપ (વાતાવરણ સુગંધિત કરવું), ૧૧. દીપ (દીવો પ્રગટાવી અજવાળું કરવું), ૧૨. નૈવેધ (ભોજન કરાવવું), ૧૩. આરતી, ૧૪. પ્રદક્ષિણા, ૧૫. પુષ્પાંજલિ (ફૂલહારવિધિ), ૧૬. રાજોપચાર (છત્ર, ચામર, પાદુકા વગેરે અર્પણ કરવું તથા વાજિંત્રો વડે સુમધુર સંગીત સંભળાવવું, નૃત્ય વગેરેથી મનોરંજન કરાવવું).

અત્યારના વર્તમાન સંદર્ભમાં પણ આપણે ત્યાં કોઈ વ્યક્તિ આવે ત્યારે એક અથવા બીજા સ્વરૂપે આપણે ઉપરોક્ત ક્રિયાઓ ઓછાવત્તા અંશે કરીએ જ છીએ, પૂજાવિધિ નવા નામાભિધાન સાથે સ્વીકારી એનું અનુકરણ કરીએ જ છીએ. સામાન્ય વ્યક્તિનું પણ સ્વાગત કરીએ તો પરમાત્મા આપણા ઘરે પધારે, ભક્તના ઘરે પધારે તો ભક્ત શું આદર આપવામાં કશી કચાશ રાખશે? પ્રભુ ઘરે પધારે ત્યારે ઉપરોક્ત ષોડશોપચારથી શ્લોકગાન સાથે પ્રભુને સન્માનીએ તે જ છે પરમાત્માની ભારતીય પ્રણાલીગત પૂજાવિધિ.

શું પ્રાર્થનાથી પ્રશ્નોનું સમાધાન થાય છે?
તે આપણી શ્રદ્ધાનો વિષય છે.
શ્રદ્ધા રાખી પ્રયત્ન કરીએ તો સમાધાન થાય છે.
પ્રાર્થના કરું છું તે સાચી છે. જેની પ્રાર્થના કરું છું તે વાત પણ સાચી છે.
અનેક માણસોને ભગવાન જોઈ શકે છે, સાંભળી શકે છે,
તે શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ. જેની પ્રાર્થના કરી હોય તેમાં શ્રદ્ધા જોઈએ.
શ્રદ્ધા બહુ ડગી જાય છે. વિજ્ઞાનનો જમાનો છે, તે તરત થવું જોઈએ એવું
બુદ્ધિમાં થાય, પણ એડિસને કેટલી મહેનત કરી પછી ઇલેકટ્રિકની શોધ થઈ!
અહીં આવો ને બ્રહ્મરૂપ થવાનું છે. તે માટે શ્રદ્ધા રાખીને
પ્રાર્થના કરી જ હશે! ભગવાન બધું જ કરે છે.
શ્રદ્ધા હોય તો ભગવાન કરશે ખરા.
- પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

- નિત્યપૂજા શું છે? શા માટે?
- નિત્યપૂજા પ્રાતઃકાળે જ શા માટે?
- નિત્યપૂજા વ્યક્તિગત શા માટે?
- નિત્યપૂજામાં કોની કોની મૂર્તિઓ રાખી શકાય? મૂર્તિઓ કેવી હોવી જોઈએ?
- નિત્યપૂજાવિધિની ક્રમિક પદ્ધતિ શી છે?
- શ્રીજીમહારાજે દર્શાવેલ પૂજા એટલે પૂર્ણ પૂજાવિધિ: કેવી રીતે? (નિત્યપૂજા એટલે ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ભક્તિનો સમન્વય: કેવી રીતે?)
- ઘરમંદિરમાં નિત્યપૂજા કરી લઈએ તો?
- માંદગી કે વૃદ્ધપણાની અશક્તિને લીધે નિત્યપૂજા ન થઈ શકે ત્યારે શું કરવું?
- પૂજાની પવિત્રતા કેવી રીતે જાળવવી?
- પૂજા પછી તરત કરવાનું નિત્યકર્મ કયું છે?
- નિત્યપૂજા માટે પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

૧. નિત્યપૂજા શું છે? શા માટે?

પરમાત્માની, આપણા ઇષ્ટદેવની નિયમિતપણે પ્રતિદિન થતી પૂજા એટલે જ નિત્યપૂજા.

આપણને ડૂબતા બચાવનાર વ્યક્તિને આપણે પ્રસંગોપાત્ત ભાવનાવશ થઈ આદર આપીએ છીએ, કહેતાં પૂજીએ છીએ. પણ પછી સહજપણે એ ઉપકારને ભૂલી જઈએ છીએ. ઉપકારને યાદ રાખવો જોઈએ અને અપકારને ભૂલવો જોઈએ. ઉપકારને યાદ રાખવાથી, 'મારા જીવનમાં અન્યની સહાય છે,' એ વિચારથી માનવી નમ્ર બને છે. વળી, એ ઉપકાર સમા સદ્‌ગુણ પ્રતિ પણ માનવી પ્રેરાય છે. એથી અન્યને મદદરૂપ થવા પ્રેરાય છે. ઉપકારી વ્યક્તિના અન્ય સદ્‌ગુણોની પણ પ્રેરણા પામે છે. પરમાત્માના તો આપણા પર અગણિત ઉપકારો છે. સાચો આદર્શ બતાવનાર અને એ માર્ગે ચાલવાનું બળ પૂરું પાડનાર ગુરુના ઉપકારો પણ ઘણા છે. પરંતુ રેતાળ રણસમા માનવમત પર અંકાયેલા એ ઉપકારોને સમયના સપાટા ભૂંસી નાખે છે. આ ઉપકારો ભૂલવાથી ખોટ તો માનવીને જ છે. જીવનમાં ઉદ્‌ભવતી સદ્‌ગુણોની સરવાણી આને કારણે બંધ થઈ જાય છે. આ ઉપકારો ભૂલી ન જવાય અને કૃતઘ્નતાના ભાર તળે આપણે કચડાઈ ન જઈએ એ માટે પરમાત્માના, ગુરુના ઉપકારોને વારંવાર યાદ રાખવા પડે છે. આવા સમયે આપણી મદદે આવે છે, ઇષ્ટદેવની, ગુરુની નિત્યપૂજા. પરમાત્માની, આપણા ઇષ્ટદેવની, આપણા ગુરુની ચિત્રપ્રતિમા કે મૂર્તિની પ્રતિદિન નિયમિતપણે થતી પૂજા એટલે જ નિત્યપૂજા. એમના ઉપકારોને સતત યાદ કરવા માટે જ આવશ્યક છે નિત્યપૂજા. નિત્યપૂજાવિધિમાં ભગવાનની સેવા કર્યાનો આનંદ છે, ભગવાન ભેટ્યાનો આનંદ છે. ભગવાનનો નિત્યનો મેળાપ એટલે જ નિત્યપૂજા. ભગવાનનું સામીપ્ય અનુભવવું ને સામીપ્યને આદરથી વધાવવું એ જ નિત્યપૂજા.

ઉપકારના ભાવથી ક્રિયા કહેતાં પૂજાવિધિ પ્રગટી. આ ક્રિયાથી, નિત્યપૂજાવિધિથી ભાવ જાગ્રત રહેશે, વૃદ્ધિ પામતો રહેશે. હા, ક્યારેક એવું બને કે ક્રિયામાં ભાવશૂન્યતા આવી જાય અને

કેવળ સ્થૂળતા જ રહે, પરંતુ કોડિયું, વાટ અને દિવેલ હશે તો ક્યારેક જ્યોત પ્રગટશે તેમ પૂજાવિધિ હશે તો ક્યારેક ભાવનાની જ્યોત પ્રગટશે, પણ કોડિયું તોડી નાખીએ અને કહીએ, "ના, મારે તો જ્યોતથી જ કામ છે." તો જ્યોત કદીયે પ્રગટશે ખરી?

૨. નિત્યપૂજા પ્રાતઃકાળે જ શા માટે?

પ્રાતઃકાળે
આપણી આંખો ખૂલતાં જ
જીવનમાં એક નવો દિવસ સામે આવે છે.
જીવનનું એક નવું કોરું પાનું ખૂલે છે.
એનો આરંભ શુભ હોય, માંગલિક હોય, સુખમય હોય
એવું જ આપણે સૌ ઇચ્છીએ.

સવારે રાવણને યાદ કરીએ તો આપણને પણ કો'કનું પડાવી લેવાના વિચારો આવશે. ધન અને સત્તાની સર્વોપરીતા સિદ્ધ કરવાના વિચારો આવશે. ઈર્ષ્યા, રાગ-દ્વેષ, અભિમાનમાં આપણે જ અથડાઈશું, પરંતુ ભગવાન અને સંતને યાદ કરીએ તો? અંતરમાં ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય અને ભક્તિ જાગશે. દયા, કરુણા, પ્રેમ, ક્ષમા, ઉદારતા વગેરે શુભ ગુણોથી હૈયું તરબતર થઈ જશે, અંતરમાં શાંતિ ઊભરાશે.

વળી, શાસ્ત્રોમાં પણ બ્રાહ્મમુહૂર્તનો ઘણો મહિમા કહ્યો છે. એ સમયે આળસ છોડી પ્રભુસ્મરણ કરવા ચેતવણી આપતાં મનુસ્મૃતિમાં કહેવાયું છે:

બ્રાહ્મે મુહૂર્તે યા નિદ્રા સા પુણ્યક્ષયકારિણી ॥૮-૧૨॥

બ્રાહ્મમુહૂર્તની નિદ્રા આપણાં પુણ્યનો નાશ કરનારી છે. સવારથી જ આળસ ધરાવતો માનવી પ્રગતિ શું કરવાનો?

બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ભગવાનની પૂજા જેવો દિવસનો મંગળ પ્રારંભ બીજો કયો હોઈ શકે? સવારે મન અન્ય કાર્યોમાંથી નિવૃત્ત થયેલું, સંકલ્પ-વિકલ્પ રહિત હોય. આથી, પરમેશ્વરની પૂજાવિધિમાં સહેજે એકાગ્ર થવાય. મંત્રજાપ પણ સારી રીતે થઈ શકે. શાંત મનમાં પરમાત્માનો વિચાર સ્થિર થતાં મન વધુ પવિત્ર અને શાંત બને છે. જીવનનું ધ્યેય વધુ સ્પષ્ટ બને છે, પરમેશ્વર અને સંતમાંથી મળતી પ્રેરણાઓ પણ વધુ સ્પષ્ટ થાય છે, જેથી દૈનિક ક્રિયાઓમાં પણ એનું સહેજે અનુસંધાન રહે છે. પરમાત્માના વિચાર સાથે થતી અન્ય સર્વ દૈનિક ક્રિયાઓ પણ ભક્તિમય બની રહે છે. કહોને કે દિવસ ભક્તિમય, સુખમય પસાર થાય છે. દિવસ ઉત્સવ બની જાય છે. દિવસને ભક્તિમય બનાવવા માટે, ઉત્સવ બનાવવા, આનંદ સાથે પ્રવૃત્તિ કરવા, અશુભ કાર્યોથી દૂર રહેવા માટે જ પ્રાતઃકાળે પૂજા કરવી આવશ્યક છે.

વળી, પ્રાતઃપૂજાના પરિણામે, ભગવાન અને સંતના દિવ્ય ગુણોથી આચ્છાદિત શાંત મન કૌટુંબિક, વ્યાવહારિક, સમાજિક વિટંબણાઓમાં પણ યોગ્ય નિર્ણયો લઈ શકે છે.

ભગવાનને ભેટવા માટે પ્રાતઃપૂજા.
મનની શાંતિ માટે પ્રાતઃપૂજા.

૩. નિત્યપૂજા વ્યક્તિગત શા માટે?

ઘણી વાર બાળકો અથવા વડીલો કહેતા હોય છે કે અમારે ઘરેથી ધર્મપત્ની ભગવાનને દીવો-પૂજા કરી લે એટલે અમે ન કરીએ તો પણ ચાલે.

ભૂખ આપણને લાગી છે. આપણા બદલે બીજો જમી લે તો ચાલે?

તરસ આપણને લાગી છે, આપણા બદલે બીજો પાણી પીએ તો ચાલે?

ઊંઘ આપણને આવે છે, આપણા બદલે બીજો ઊંઘી લે તો ચાલે?

વિદ્યા આપણે ભણવી છે, આપણા બદલે બીજો ભણી લે તો ચાલે?

આપણે જમીએ તો આપણી ભૂખ ભાંગે, આપણે પાણી પીએ તો આપણી તરસ છીપે, આપણે સૂઇએ તો જ આપણને આરામ મળે, આપણે ભણીએ તો જ આપણને વિદ્યા સાંપડે. આપણી આ ક્રિયાઓ વ્યક્તિગત જ છે ને! તો પૂજાવિધિ પણ વ્યક્તિગત શા માટે નહિ? આપણે જાતે પરમાત્માની પૂજા કરીએ તો જ આપણી સેવા થાય અને તો જ આપણને એ પૂજાના લાભ થાય. વ્યક્તિગત, પોતાની પૂજાથી જ વ્યક્તિને સારી પ્રેરણા મળે, બળ મળે, અંતરના દોષો દૂર થાય.

વ્યક્તિગત ઘડતર માટે જ વ્યક્તિગત પૂજા. વ્યક્તિગત પૂજા ભગવાનની અંગત મુલાકાત છે.

૪. નિત્યપૂજામાં કોની કોની મૂર્તિઓ રાખી શકાય? મૂર્તિઓ કેવી હોવી જોઇએ?

આ અનંત વિશ્વના સર્જક પોષક ધારક રક્ષક, પરબ્રહ્મ પુરુષોત્તમ નારાયણ એક જ છે. એમણે જ અનેક સ્વરૂપે આ પૃથ્વી પર અનેક અવતાર ધારણ કર્યા છે. ભક્ત માટે પોતાના ઇષ્ટદેવના સ્વરૂપમાં જ અન્ય સર્વ અવતારો અને દેવોનાં સ્વરૂપ આવી જાય. જેમ હાથીના પગલામાં બધાં જ પ્રાણીઓનાં પગલાં આવી જાય. આથી, આપણા સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં, ભક્તે સહિત ભગવાનની ઉપાસનાના સિદ્ધાંત અનુસાર શ્રી અક્ષરપુરુષોત્તમ મહારાજની મૂર્તિ તથા ગુરુપરંપરાની મૂર્તિઓ જ આપણી નિત્યપૂજામાં રાખી શકાય. પૂજાની મૂર્તિઓ હંમેશાં સ્પષ્ટ હોવી જોઇએ અને આખી બેઠેલી મૂર્તિઓ હોવી જોઇએ. દિવાળી કાર્ડ કે અન્ય અર્ધપ્રતિમા પૂજામાં ન રાખવી. ખંડિત થયેલી, ફાટી ગયેલી મૂર્તિઓ બદલી લેવી. ગુરુપરંપરાની પણ એકથી વધુ પડતી મૂર્તિઓ પૂજામાં ન રાખવી.

૫. નિત્યપૂજાવિધિની ક્રમિક પદ્ધતિ શી છે?

બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થાના અનુયાયીઓ માટે નિત્યપૂજા વિધિ નીચે પ્રમાણે સ્વીકારાયેલી છે:

૧. પૂજાનો આદર્શ સમય:

- સૂર્યોદય પહેલાં જાગ્રત થઈ શૌચ-સ્નાનાદિક ક્રિયાથી પરવારી સૌ પ્રથમ પૂજાવિધિનું કાર્ય કરવું જોઇએ.

- વહેલી પ્રભાતે શાંત વાતાવરણમાં કરેલી પૂજાથી વિશેષ સમાસ થાય છે. મન સરળતાથી ભગવાનમાં પરોવાય છે.

૨. વસ્ત્રો:

- પૂજાનાં વસ્ત્રો અલગ રાખવાં. તે ધોયેલાં અને સ્વચ્છ રાખવાં. આ વસ્ત્રોમાં એક ધોતિયું અને એક ઉપવસ્ત્ર રાખવું, તે ઉત્તમ છે. પૂજા બાદ આ વસ્ત્રોને વાળીને મૂકી દેવાં.

- જો ધોતિયું અનુકૂળ ન આવે તો બીજા નંબરે સફેદ લેંઘો-ઝભ્ભો ફક્ત પૂજા માટે અલગ રાખવા. પૂજા બાદ તેને વાળીને અલગ રાખવા. રોજિંદા જીવનમાં તેનો વ્યવહાર કરવો નહિ.

- પેન્ટ-શર્ટ પહેરીને પૂજા ન કરીએ તે ઇચ્છનીય છે.

- પૂજા દરમિયાન ટુવાલ, લુંગી કે ચડ્ડી તો ન જ પહેરાય. આપણે કોઈ સારા માણસને મળવા જઈએ ત્યારે આવું પહેરીને જઈએ છીએ? તો પૂજામાં તો ભગવાનને મળવાનું છે. તેથી આવાં વસ્ત્ર ન પહેરવાં. વળી, પૂજા દરમ્યાન વાતચીત ન કરવી. આડુંઅવળું ન જોવું.

૩. સ્થળ:

- શક્ય તેટલું શાંત અને એકાંત સ્થળ પૂજા માટે પસંદ કરવું.

૪. આસન:

- એક આસન પાથરી તેના પર ઉત્તર કે પૂર્વ મુખે બેસવું. શાસ્ત્રમાં આ બે દિશાને પવિત્ર માની છે.

- સામે બીજું આસન ઠાકોરજી માટે પાથરવું. તેના પર ખોલ્યા વગરની મૂર્તિઓ, શિક્ષાપત્રી, માળા અને તિલક-ચાંદલાનાં સાધનો વ્યવસ્થિત રીતે મૂકવાં.

૫. તિલક-ચાંદલો:

- સૌ પ્રથમ કપાળ મધ્યે તિલક કરવું.

- તિલકની મધ્યમાં કુંકુમનો ચાંદલો કરવો. કપાળમાં ચંદનનો ચાંદલો ન કરવો. જો કંકુથી ચામડી પર રીએક્શન આવતું હોય, તો ચંદનનો ચાંદલો કરી શકાય.

- કપાળ પર તિલક-ચાંદલો કર્યા બાદ બે ભૂજા અને છાતી પર તિલક અને ચંદનનો ચાંદલો કરવો.

૬. ધ્યાન:

- પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસી નેત્ર મીંચવાં. પદ્માસન ન ફાવે તો સાદી પલાંઠી વાળી ટટ્ટાર બેસવું.

- સંસાર-વ્યવહારના તમામ સંકલ્પો પડતા મૂકીને મહારાજ-સ્વામીનું સ્મરણ કરી ધ્યાનસ્થ થવું.

- મનની એકાગ્રતા માટે ઓમ અને ભ્રમરી પ્રાણાયામ કરી શકાય.

ધ્યાનમાં શું શું કરશું?

૧. આત્મવિચાર:

- હું આત્મા છું. આ દેહથી જુદો છું.
- મારા અંતરાત્મામાં શ્રીજીમહારાજ અખંડ રહ્યા છે.
- પ્રમુખસ્વામી મહારાજ મારું સ્વરૂપ છે.

૨. ધ્યેય:

- મારે કોઇપણ ભોગે કોઇપણ સંજોગોમાં શ્રીજીમહારાજને, પ્રમુખસ્વામી મહારાજને રાજી કરવા જ છે.

- મારે અક્ષરરૂપ થઈ પુરુષોત્તમની સેવામાં રહેવું છે.

૩. માનસી પૂજા:

- માનસી પૂજામાં ભગવાનની, ગુરુની ષોડશોપચારથી પૂજા કરવી. આ સઘળા ઉપચારો, નેત્ર મીંચી, મૂર્તિનું ધ્યાન કરતાં થકા ગદ્‌ગદભાવે ચિંતવવા.

૭. મૂર્તિઓની ગોઠવણી:

- ધ્યાનબાદ ઠાકોરજીના આસન પર નીચે મુજબ મૂર્તિઓ ગોઠવવી.

- મૂર્તિસ્થાપન બાદ આહ્‌વાન મંત્ર બોલી હાથ જોડી ભગવાનને પૂજામાં પધારવા પ્રાર્થના કરવી:

ઉત્તિષ્ઠોતિષ્ઠ હે નાથ, સ્વામિનારાયણ પ્રભો ।
ધર્મસૂનો દયાસિન્ધો સ્વેષાં શ્રેયઃ પરં કુરુ ॥
આગચ્છ ભગવાન્ દેવ, સ્વસ્થાનાત્ પરમેશ્વર ।
અહં પૂજાં કરિષ્યામિ સદા ત્વં સન્મુખો ભવ ॥

હે ધર્મના પુત્ર! હે દયાસિન્ધુ! હે નાથ! હે સ્વામિનારાયણ! હે પ્રભુ! જાગો અને પોતાના (ભક્તોનું) પરમ કલ્યાણ કરો.

હે પરમેશ્વર! હે દેવ! હે ભગવાન! આપ આપના સ્થાનમાંથી, અક્ષરધામમાંથી મારી પૂજામાં પધારો. આપ સદા માટે સન્મુખ વિરાજમાન થાવ. હું આપની પૂજા કરવા ઇચ્છુ છું.

૮. માળાજાપ - મંત્રજાપ:

- સ્મૃતિ સહિત મૂર્તિઓનાં દર્શન કરતાં કરતાં માળા ફેરવતાં 'સ્વામિનારાયણ' મંત્રનો જાપ કરવો.

- શ્રદ્ધા પ્રમાણે પાંચ, અગિયાર કે તેથી વધુ માળા ફેરવી શકાય.

૯. તપની માળા:

- ત્યાર બાદ એક પગે ઊભા રહી બંને હાથ ઊંચા રાખી તપની એક માળા ફેરવવી.

- તપની માળા કરતા સમયે નીલકંઠવર્ણીની તપ કરતી મૂર્તિની સ્મૃતિ કરવી. આ દ્વારા ભગવાનની પ્રાપ્તિ માટે કંઈ પણ કઠણ સાધન વેઠવાનું બળ અને તૈયારી રાખવાનું જાણપણું મળે છે.

૧૦. પ્રદક્ષિણા:

- ત્યાર બાદ માળા ફેરવતાં, મંત્રજાપ કરતાં કરતાં ઘડિયાળના કાંટા ફરે તે રીતે, આપણા જમણા હાથ તરફ ઠાકોરજીને રાખી શ્રદ્ધા પ્રમાણે પ્રદક્ષિણા ફરવી.

૧૧. સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ:

- ત્યાર બાદ પાંચ દંડવત્ પ્રણામ કરવા. જાણે-અજાણે થયેલ અપરાધોની ક્ષમા માટે છઠ્ઠો દંડવત્ કરવો.

૧૨. પ્રાર્થના:

- દંડવત્ બાદ આસન પર ફરી બેસીને હાથ જોડીને ગદ્‌ગદભાવે પ્રાર્થના કરવી.

હે મહારાજ! હે સ્વામી! અહંમમત્વરૂપી માયા થકી રક્ષા કરજો.
ઇન્દ્રિયો-અંતઃકરણરૂપ શત્રુ થકી રક્ષા કરજો.
દરેક પ્રકારના કુસંગ થકી રક્ષા કરજો.
આપ અને આપના ભક્તોમાં દિવ્યભાવ અને નિર્દોષબુદ્ધિ રહેજો.
અમને આપનામાં દૃઢ આત્મબુદ્ધિ થાય તેવી કૃપા કરજો.

- ત્યાર બાદ પ્રત્યેક મૂર્તિનો ચરણસ્પર્શ કરી આંખે સ્પર્શ કરવો.

૧૩. વિસર્જન:

- પૂજા પૂરી થતી હોવાથી નીચેનો વિસર્જનમંત્ર બોલી મૂર્તિઓને ક્રમ પ્રમાણે ભેગી કરવી.

સ્વસ્થાનં ગચ્છ દેવેશ પૂજામાદાય મામકીમ્ ।
ઇષ્ટકામ-પ્રસિદ્ધ્યર્થમ્ પુનરાગમનાય ચ ॥

હે દેવેશ! મારા અભિલષિત કાર્યની સિદ્ધિ અર્થે આપે મારી પૂજા અંગીકાર કરી હવે આપ આપના સ્વસ્થાનમાં કહેતાં મારા હૃદય-મંદિરમાં બિરાજો અને આવતીકાલે મારી પૂજા અંગીકાર કરવા પુનઃ પધારજો.

૧૪. શિક્ષાપત્રી વાંચન:

- ભગવાન સ્વામિનારાયણની આજ્ઞા મુજબ શિક્ષાપત્રીનું વાંચન અવશ્ય કરવું.

- ઓછામાં ઓછા પાંચ શ્લોકનું વાંચન કરવું.

નોંધ: આ પૂજાવિધિમાં ષોડશોપચારની પ્રત્યક્ષ ક્રિયાઓ પણ શ્રદ્ધા પ્રમાણે ઉમેરી શકાય છે.

૬. શ્રીજીમહારાજે દર્શાવેલ પૂજા એટલે પૂર્ણ પૂજાવિધિ: કેવી રીતે?

ગીતામાં કહ્યું છે:

'બ્રહ્મભૂતઃ પ્રસન્નાત્મા ન શોચતિ ન કાંક્ષતિ ।
સમઃ સર્વેષુ ભૂતેષુ મદ્ભક્તિં લભતે પરામ્।' (૧૮/૫૪)

અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ થાય છે તે મારી ભક્તિનો અધિકારી થાય છે.

ભગવાન સ્વામિનારાયણે શિક્ષાપત્રીમાં કહ્યું છે:

નિજાત્માનં બ્રહ્મરૂપં દેહત્રયવિલક્ષણમ્ ।
વિભાવ્ય તેન કર્તવ્યા ભક્તિઃ કૃષ્ણસ્ય સર્વદા ॥૧૧૬॥

- પોતાના આત્માને બ્રહ્મ કહેતાં અક્ષર સાથે એકતા કરી, અક્ષરરૂપ થઈ પુરુષોત્તમ નારાયણની ભક્તિ કરવી.

ઉપાસનામાં ઉપાસ્ય સ્વરૂપની શુદ્ધિ તથા ઉપાસકની શુદ્ધિ બન્ને મહત્ત્વનાં પાસાં છે. ઉપાસ્ય સ્વરૂપને સર્વોપરી, સર્વાવતારી, સર્વકર્તા, પ્રગટ, દિવ્ય સાકાર સમજવું - એ તેનો મહિમા છે, તેની શુદ્ધિ છે. ઉપાસક પોતે દેહભાવે વર્તે ત્યાં સુધી ભક્તિ શુદ્ધ નથી, ભક્તિનો આનંદ આવતો નથી.

શ્રીજીમહારાજ કથિત નિત્યપૂજા વ્યક્તિ કે ઉપાસકને માટે શુદ્ધ થવાની, ભક્તિના પાત્ર થવાની તથા ઉપાસ્ય સ્વરૂપને પામવાની સોપાન શ્રેણી છે.

નિત્યપૂજાની પદ્ધતિમાં આસન પ્રાણાયામ - એ યોગદર્શનની પ્રક્રિયા છે. જેમાં કદાચ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ-નિગ્રહ પણ નિર્દિષ્ટ છે.

ધ્યાનમાં સંકલ્પોના ત્યાગ દ્વારા દેહના વિચારો, દેહભાવનો ત્યાગ કરી આત્મવિચાર કરી આત્મજ્ઞાન-અક્ષરભાવ પામી માનસી પૂજા દ્વારા પરમાત્માની પૂજા-ભક્તિ કરીએ છીએ. મંત્રજાપ-પ્રદક્ષિણા દ્વારા ધ્યેયની દૃઢતા કરીએ છીએ. તપની માળા દ્વારા વૈરાગ્યની ખુમારી જગાવીએ છીએ અને શિક્ષાપત્રી વાંચન દ્વારા ધર્મનું પાન કરીએ છીએ. અંતમાં, પ્રાર્થના દ્વારા પુનઃ ધ્યેયની દૃઢતા તથા ભગવાનનું સામીપ્ય તથા ભક્તિ ઇચ્છીએ છીએ અને ભૂલોની ક્ષમાપના પણ વાંછીએ છીએ.

આમ, ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ભક્તિ – ચારેયના સમન્વયરૂપ એકાંતિક ધર્મયુક્ત વ્યક્તિગત નિત્યપૂજા છે.

૭. ઘરમંદિરમાં નિત્યપૂજા કરી લઈએ તો?

નિત્યપૂજા શું છે એની વિગતે ચર્ચા આપણે કરી. ઘરમંદિરની ચર્ચા આગળ ઉપર કરીશું. બન્નેની વિશિષ્ટ અગત્યતા છે. નિત્યપૂજા એ ઘરમંદિરની ખોટ પૂરતી નથી, તો ઘરમંદિર નિત્યપૂજાની ગરજ સારતું નથી. ઘરમંદિરમાં ઘરની સામૂહિક સાધના-ભક્તિભાવ ભળે છે. નિત્યપૂજામાં ભક્તને ભગવાન સાથે સીધો સંબંધ છે, વ્યક્તિગત સાધના છે. વળી, વ્યક્તિગત પૂજામાં, ભગવાનની ચિત્રપ્રતિમાનું અર્ચાસ્વરૂપ, ભક્ત ગમે ત્યાં જાય સાથે રાખી શકે છે અને ગમે તે સ્થળે નિત્યપૂજા

કરી શકે છે. જેથી પૂજાની નિયમિતતામાં વિક્ષેપ આવતો નથી. બાકી નિત્યપૂજા ન હોય તો બહારગામ જતાં પૂજા અટકી પડે છે અને પછી વિષયના ચગડોળે ચડી જતાં સન્માર્ગે આવવાનું મન થતું નથી.

આમ, સમગ્ર પરિવારનો સામૂહિક ભક્તિભાવ રજૂ કરવા માટે ઘર-મંદિરની અને પોતાની વ્યક્તિગત સાધનામાં વિક્ષેપ ન આવે તે માટે વ્યક્તિગત પૂજાની – એમ બંનેની જરૂર છે.

૮. માંદગી કે વૃદ્ધપણાની અશક્તિને લીધે નિત્યપૂજા ન થઈ શકે ત્યારે શું કરવું?

પથારીવશ અવસ્થા હોય ત્યારે અન્ય કોઈ પૂજા કરતી વ્યક્તિને પોતાની પૂજા આપીને પોતે યથાશક્તિ નામ, જપ, પાઠાદિ કરી શકે.

હા, સામાન્ય આપત્તિને વિશેષ આપત્તિ માની ન લેવાય. એવી મનની નબળાઈને દૂર કરવી.

૯. પૂજાની પવિત્રતા કેવી રીતે જાળવવી?

પૂજા ભગવાનનું સ્વરૂપ છે. એને જ્યાં ત્યાં ન મુકાય. મંદિર પાસે કે અન્ય કોઈ યોગ્ય સ્થાને પૂજા મુકાય, જેથી પૂજા જ્યાં ત્યાં અથડાય નહીં ને ભૂલમાં પણ પગ ન લાગી જાય કે અન્ય વસ્તુઓ ચા-દૂધ વગેરે એની ઉપર ઢોળાય નહીં.

પૂજા કરતી વેળાએ પણ સ્વચ્છ જગ્યાએ જ પૂજા કરવી જરૂરી છે. જગ્યાની સંકડાશ હોય તો પૂજા કરવાના સ્થળ પૂરતી સ્વચ્છતા સાચવી લેવી.

૧૦. પૂજા પછી તરત કરવાનું નિત્યકર્મ કયું છે?

પૂજા કર્યા બાદ ઘરમંદિરમાં દર્શન કરી, માતા-પિતાને પંચાંગ પ્રણામ કરવાં અને ઘરના અન્ય સભ્યોને પ્રણામસહ જય સ્વામિનારાયણ કહેવા.

૧૧. નિત્યપૂજા માટે પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

“પૂજા કાપીએ તો આપણે કપાઈ જઈએ. સવારે નાહી-ધોઈને પૂજામાં ભગવાન પાસે બેસી જ જવું ને માળા ફેરવવી. નાહવા-ધોવામાં થોડો સમય કાપી નાંખવો. આ તો વહેલું-મોડું થાય તો પૂજાને જ કાપી નાંખે, પણ પૂજા કાપીએ તો આપણે કપાઈ જઈએ. માટે પૂજા ન મૂકવી અને તિલક-ચાંદલો ભપકાબંધ કરવો.”

“સમય નથી મળતો? તમને ખાવાનો સમય કઈ રીતે મળે છે? ભલા આદમી! જેમણે આપણને ૨૪ કલાક વાપરવા આપ્યા એમાંથી ફક્ત પા કલાક કે અર્ધો કલાક પણ એ ભગવાનની પાછળ ન ગાળીએ તો આપણા જેવો કૃતઘ્ની ‘નમકહરામ’ કોણ?”

- પૂજા કરતી વખતે પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ જ શા માટે?
- તિલક-ચાંદલો શું છે? કપાળ પર, ભુજાઓ પર, છાતીએ તિલક ચાંદલો શા માટે?
- સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં તિલક-ચાંદલો ક્યારથી અસ્તિત્વમાં આવ્યા?
- તિલક-ચાંદલો કરવાથી શો લાભ?
- માનસી પૂજા એટલે શું?
- માનસી પૂજાનો લાભ શો?
- મંત્ર એટલે શું? મંત્રજાપ શા માટે?
- સ્વામિનારાયણ 'મંત્ર' કેવી રીતે ગણાય?
- મંત્ર કેવી રીતે જપવો જોઈએ?
- મંત્રજાપથી શા શા ફાયદા થાય છે?
- માળા એટલે શું?
- માળામાં ૧૦૮ મણકા શા માટે રાખવામાં આવે છે?
- માળા કેવી રીતે ફેરવવી જોઈએ?
- સુમેરુને શા માટે ઉલ્લંઘાય નહીં?
- માળા-કંઠી ગળામાં શા માટે?
- તપની માળા શું છે? તેનો શો હેતુ છે?
- પ્રદક્ષિણા શું છે? શા માટે?
- દંડવત્ પ્રણામ એટલે શું? શા માટે?
- સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ એટલે શું?
- વાણી અને મન આઠ અંગોમાં શા માટે ગણાય છે?
- દંડવત્ પ્રણામના શા લાભ?
- પ્રાર્થના એટલે શું?
- પ્રાર્થનામાં કઈ કઈ બાબતો વણી લેવી જોઈએ?
- ભગવાન પાસે કેવી પ્રાર્થના ન કરવી જોઈએ?
- પ્રાર્થનાના લાભ શા?
- શિક્ષાપત્રીનું નિત્યવાંચન શા માટે?
- પૂજા, તિલક-ચાંદલો, પ્રદક્ષિણા-માળા વગેરેમાં ભાવના જ પ્રધાન છે, તો પછી આવી સ્થૂળ ક્રિયાઓ અથવા બાહ્યોપચારની જરૂર શી?

૧. પૂજા કરતી વખતે પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ જ શા માટે બેસવું?

સૂર્ય પૂર્વમાં ઊગે છે. એના ઊગતાની સાથે જ જગતમાં જીવપ્રાણીમાત્રમાં ચેતનાનો સંચાર થાય છે. ઊગવું કોને ન ગમે? વળી, ઉત્તર દિશા સ્થિરતાની સૂચક છે. ઉત્તર દિશા મુક્તિપથની દિશા છે. જીવનમાં મુક્ત થવું, સ્થિર થવું, વ્યક્તિની પ્રજ્ઞા સ્થિર થવી એ પણ એક ઉચ્ચ આદર્શ

છે.

પૂર્વ દિશામાં મુખ રાખી જીવનમાં સૂર્યમાંથી ઊગવાની પ્રેરણા મેળવવી, આગળ વધવાની પ્રેરણા મેળવવી તેમજ ઉત્તર દિશામાં મુખ રાખી સ્થિરત્વ પ્રાપ્ત કરવું, એ જ શુભ ભાવનાથી પૂજા કરતી વખતે પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ બેસી પૂજા કરીએ છીએ.

૨. તિલક-ચાંદલો શું છે?

તિલક કહો કે ચાંદલો કહો, પૂર્વકાળમાં તો એ એક સૌંદર્યપ્રતીક પ્રસાધન હતું. માનવી જાતજાતની રંગબેરંગી માટીના રંગોથી ટીલાં ટપકાં કરતો, મુખ્યત્વે કપાળ પર, જે સુંદરતામાં અભિવૃદ્ધિ કરતું. આથી જ, કોઈપણ વ્યક્તિ પ્રત્યે આદર દર્શાવવા-પૂજન કરવા તેના કપાળમાં તિલક અથવા ચાંદલો કરવામાં આવતો. રાજા ગાદી પર બેસે ત્યારે તેની પૂજા કરી તેને પણ ચાંદલો કરવામાં આવતો, જેને પાછળથી રાજતિલક કહેવામાં આવતું.

વર્તમાન આધુનિક યુગમાં પણ વ્યક્તિ પોતાને કંઈક વિશેષ સાંપડ્યું છે, વિશેષ પ્રાપ્તિ થઈ છે અને એ પોતાનું સદ્‌ભાગ્ય છે, એ દર્શાવવા જુદાં જુદાં પ્રતીકોનો સહારો લે છે. લાયન્સ, રોટરી કે અન્ય ક્લબના સભ્ય હોવું એ મોભો ગણાય, સદ્‌ભાગ્ય ગણાય. એ વ્યક્ત કરવા લાયન્સ ક્લબનો બિલ્લો વ્યક્તિ હોંશે હોંશે શર્ટ પર કે કોટ પર પહેરે છે. રાજકીય ક્ષેત્રે પોતાની આગવી પ્રતિભા વ્યક્ત કરવા કૉંગ્રેસીઓ ખાદી પહેરશે, તો ભા.જ.પ.ના પ્રતિનિધિઓ કેસરી ટોપી ધારણ કરશે. પરદેશમાં છોકરાઓ પોતાની મનપસંદ રમતટુકડી(ટીમ)ના નામથી અંકિત અથવા તે ટુકડીના ચિહ્નથી અંકિત શર્ટ-ટીશર્ટ-કેપ-બેલ્ટ-જોડા વગેરે રાજીખુશીથી પહેરે છે.

સમાજમાં સ્ત્રીને યોગ્ય પતિ મળે એ એનું સારું ભાગ્ય-સૌભાગ્ય ગણાયું છે. સારો પતિ મળ્યાના હર્ષમાં સ્ત્રી પોતાના કપાળમાં ચાંદલો કરતી.

ભક્તિ સંપ્રદાયોમાં ભક્ત માટે ભગવાન પણ તેના સ્વામી છે. સ્વામીની પ્રાપ્તિના હર્ષમાં ભક્ત પણ પોતાના કપાળમાં ચાંદલો ધારણ કરે છે. ભક્ત દાસત્વભાવે પ્રભુની સેવા કરે છે.

ભગવાનની પ્રાતિનું સૌભાગ્યચિહ્ન એટલે જ તિલક-ચાંદલો.

મસ્તક એ વ્યક્તિનું આત્મગૌરવ છે. વિચારોમાં, બુદ્ધિમાં જ તો વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ સમાયેલું છે. અન્ય પ્રતિ આદર વ્યક્ત કરવા માનવી તેને પોતાનું મસ્તક નમાવે છે. મહાન વ્યક્તિનાં ચરણોમાં મસ્તક મૂકે છે. ભક્ત પોતાનું મસ્તક પ્રભુનાં ચરણોમાં સમર્પિત કરી દે છે. આથી, પ્રેમની સમર્પણ-ભાવનાવશ ભક્ત પ્રભુનાં ચરણોની છાપ પોતાના કપાળમાં (બુદ્ધિમાં ભગવાનનો વાસ થાય તો શુભ વિચારો થાય એ ભાવનાથી), બળસૂચક બાહુઓ પર (ભુજામાં ભગવાન વસે તો સત્કાર્યો થાય એ ભાવનાથી) તથા પ્રાણના આધાર સમા હૃદય પર (હૃદયમાં ભગવાન વિરાજે તો શુભ ભાવનાઓ ધબકે એ હેતુથી) અંકિત કરે છે.

આમ, વિચાર, ભાવના અને કર્મના શુભ હેતુ માટે ચાર સ્થાને તિલક-ચાંદલો કરવામાં આવે છે.*1*

આ જ છે ભક્તિ સંપ્રદાયોનાં તિલક. પ્રત્યેક સંપ્રદાયમાં આ તિલક કરવાની પદ્ધતિ જુદી જુદી છે, તથા તિલક-દ્રવ્યમાં પણ વિવિધતા છે. કોઈ સફેદ માટીથી કરે, કોઈ રક્તવર્ણી કરે તો કોઈ ભસ્મથી પણ તિલક કરે છે.

ભગવાનની પ્રાપ્તિનું સૌભાગ્યચિહ્ન એટલે તિલક-ચાંદલો. ભગવાનને સમર્પિત થયાનું ચિહ્ન એટલે તિલક-ચાંદલો.

૩. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં તિલક-ચાંદલો ક્યારથી અસ્તિત્વમાં આવ્યા?

સંવત ૧૮૭૭માં શ્રીજીમહારાજે પંચાળામાં ફૂલદોલનો ઉત્સવ કર્યો. આ વખતે મહારાજે પંચાળાની ચંદન જેવી માટીની ગોટીઓ તૈયાર કરાવી સંતોને આપી અને બીજે દિવસે તિલક કરી આવવા જણાવ્યું. બીજે દિવસે સંતો જાતજાતનાં આડાં ઊભાં તિલક કરીને આવ્યા. શ્રીજીમહારાજે મૂળ અક્ષરમૂર્તિ ગુણાતીતાનંદ સ્વામીને બોલાવી તેમના કપાળમાં ચંદનનું ઊર્ધ્વપુંડ્ર તિલક અને વચ્ચે ગોળ કુમકુમનો ચાંદલો કરી સૌને બતાવ્યું કે, “આ અમારા તિલક.” તિલક ભગવાનનાં ચરણારવિંદ છે તો ચાંદલો ભક્તનું પ્રતીક છે. ભક્તનું સ્થાન ભગવાનના ચરણમાં જ હોય. (આચાર્ય રઘુવીરજી મહારાજ વિરચિત અર્થદીપિકા-ટીકા ભાષ્ય) આમ, ભગવાન સાથે ભગવાનના ઉત્તમ ભક્તની પણ સેવા ભક્ત સહિત ભગવાનની યુગલ ઉપાસના-સૂચિત થાય છે.

૪. તિલક-ચાંદલો કરવાથી શો લાભ?

તિલક-ચાંદલો દાસત્વ વ્યક્ત કરે છે. આથી, અંતરમાં ‘હું ભગવાનનો દાસ છું’ એનું સતત અનુસંધાન રહે. જીવનમાં નમ્રતા આવે. નમે તે પ્રભુને ગમે. પ્રભુને ગમે તે સૌને ગમે.

વળી, ભગવાનની નાની મોટી આજ્ઞાઓ પાળવાનું પણ સતત જાણપણું રહે. કદાચ આપણે ભૂલ કરી બેસીએ તો ભગવાન અન્ય વ્યક્તિઓમાં રહીને પણ આપણને સન્માર્ગે વાળે. આથી, જીવનમાં ખોટું કામ કરતાં આપણે સહેજે અટકીએ છીએ, નૈતિક બળ વધે છે. દુર્જનો આપણને ભક્ત જાણીને જાતે જ દૂર રહે છે. આથી, ખોટી સોબતથી સહજપણે બચી શકાય છે. લોકલાજ તૂટે છે. ભગવાનના ભક્તપણાની અસ્મિતા જાગ્રત થાય છે. હિંમત પ્રગટ થાય છે. આથી, ભક્ત મનનો ગુલામ નથી બનતો પણ મનનો સ્વામી બને છે. પરિણામે, આંતરિક દોષો પર પણ વિજય પ્રાપ્ત થાય છે. આત્મબળ પ્રગટે છે અને ભગવાનના આશરાનું બળ પણ પ્રગટ થાય છે.

લોકમાં પણ આ જ હેતુથી વિશેષ જવાબદારી બજાવતી વ્યક્તિઓને અમુક જ પહેરવેશ પહેરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. દા.ત. પોલીસ, નર્સ, જજ વગેરે. પોલીસને ખાખી કપડાંથી શક્તિ વધતી નથી, નર્સને સફેદ વસ્ત્રોથી સેવાની ભાવના વધી જતી નથી, જજને કાળા કોટથી ન્યાયબુદ્ધિ વધતી નથી, પણ એમને પોતાની જવાબદારીનું ભાન રહે તે માટે બાહ્યોપચાર લાભદાયક છે. આ જ રીતે તિલક-ચાંદલો પણ દાસત્વભાવનું, ભક્તપણાનું સતત જાણપણું આપતું લાભદાયક ચિહ્ન છે.

૫. માનસી પૂજા એટલે શું?

ભગવાન પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપે વિરાજતા હોય ત્યારે વિવિધ ઉપચારોથી ભગવાનની સેવા કરીએ. ભગવાન પ્રત્યક્ષ ન હોય ત્યારે અર્ચાસ્વરૂપની પણ પ્રત્યક્ષ ઉપચારો વડે સેવા શક્ય બને, પરંતુ ક્યારેક અર્ચાસ્વરૂપ પણ ન હોય, તો ક્યારેક ઉપચાર દ્રવ્યો (વસ્તુઓ) આપણી પાસે ન હોય તો? એ સમયે ભગવાનની મનોમય મૂર્તિની મનોમયી પદાર્થો વડે પૂજા કરવી, સેવા કરવી તે જ માનસી

પૂજા. બીજા શબ્દોમાં મન દ્વારા થતી પૂજા એટલે માનસી પૂજા.

શુદ્ધ ભાવે, ભગવાનને વિષે પ્રેમે કરીને, અતિ રોમાંચિત ગાત્ર થઈને તથા ગદ્‌ગદકંઠ થઈને જો ભગવાનની પ્રત્યક્ષ પૂજા કરે છે અથવા એવી રીતે જ ભગવાનની માનસી પૂજા કરે છે તો એ બેય શ્રેષ્ઠ છે. (વચનામૃત સારંગપુર-૩)

પ્રત્યક્ષ પૂજાની જેમ જ સમય-સમયની માનસી પૂજા થઈ શકે છે. ભગવાનને મધુર સ્વરે જગાડવા, કોમળ દાતણ વડે દંતધાવન કરાવવું, મુખ-પ્રક્ષાલન કરાવવું, સ્નાન કરાવવું વગેરે સેવા મનથી પણ થઈ શકે છે. ઋતુ અનુસાર વસ્ત્રો, પુષ્પહાર વગેરે ધારણ કરાવી શકાય. વચનામૃત ગ. અં. ૨૩માં શ્રીજીમહારાજે માનસી પૂજા કેવી રીતે કરી શકાય તેનું સુંદર માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં પાંચ સમયની માનસી પૂજાનું વિધાન છે:

(૧) પ્રાતઃ માનસી - ભગવાનને જગાડવા; સ્નાનાદિક વિધિ કરાવવી.

(૨) શણગાર માનસી - ભગવાનને વિવિધ શણગારો ધરાવવા.

(૩) રાજભોગ માનસી - ભગવાનને વિવિધ વાનગીઓનો થાળ ધરાવવો અને વામકુક્ષી અર્થે આરામ કરાવવો.

(૪) ઉત્થાન માનસી - બપોરના આરામમાંથી ઠાકોરજીને જગાડી મુખ-પ્રક્ષાલન વગેરે કરાવી, જલ તથા ફળફળાદિ ધરાવવાં.

(૫) શયન માનસી - રાત્રી-ભોજન કરાવી ઠાકોરજીનાં વસ્ત્રો બદલાવી પોઢાડવા.

૬. માનસી પૂજાનો લાભ શો?

માનસી પૂજાનો વિશેષ લાભ એ કે આપણા બધા જ ભક્તિભાવ તેમાં પૂરા કરી શકીએ છીએ. આપણને ગમતા પદાર્થો ભગવાનની સેવામાં વાપરીએ. આપણને ભાવતાં ભોજનો ભગવાનને જમાડીએ. આપણી ઇચ્છાનુસાર શણગાર ધરાવીએ. આ પ્રકારે સેવા કરતાં, માનસી પૂજાથી આપણને બીજા ઘણા લાભ થાય છે. જેવા કે,

- આપણી આસક્તિ સેવામાં રૂપાંતરિત થાય છે.
- ગરીબ પણ વગર ખર્ચે વિવિધ ભોગ ધરાવી શકે છે.
- ભગવાન પોતાના બની રહે છે તથા પોતા જેવા થવાથી સહેજે એમનું ધ્યાન થઈ શકે છે.
- મનની સ્થિરતા તથા એકાગ્રતા વધે છે. ચિત્તમાં શાંતિનો અનુભવ થાય છે.
- વચનામૃત ગ. અં. ૨૩ પ્રમાણે ભગવાનની પ્રત્યક્ષ મૂર્તિમાં હેતની વૃદ્ધિ થાય છે.
- વચનામૃત સારંગપુર-૩ પ્રમાણે મૂર્તિનો સાક્ષાત્કાર કરવા મનન નિદિધ્યાસન જરૂરી છે, તે માનસી પૂજા દ્વારા શક્ય બને છે.

૭. મંત્ર એટલે શું? મંત્રજાપ શા માટે?

મનુષ્યના મનમાં જે વાત વારંવાર ઘૂંટાય છે, તે વાત મૂર્તિમાન બનતી હોય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતપોતાના ક્ષેત્ર અનુસાર અમુક ચોક્કસ વિચાર અથવા આદર્શોને સ્વીકારીને તેનું વારંવાર રટણ કરતી જ હોય છે. પોતાના વ્યવસાયમાં પ્રગતિ માટે પ્રયત્નશીલ વેપારી 'ખૂબ પૈસા કમાવા છે'

અથવા તો 'કરોડપતિ થવું છે' એવા વિચારોને ઘૂંટતો જ હોય છે. ઉત્સાહી કિશોર અથવા યુવાનના મનમાં 'રમતવીર થવું છે,' 'I.A.S. ઑફિસર થવું છે' અથવા 'નેતા બનવું છે' જેવા વિચારોનું રટણ થતું જ હોય છે. અને આ રીતે જીવનમાં અમુક વિચારોને પકડીને તેનો વારંવાર અભ્યાસ કરવાથી જ વ્યક્તિ કંઈક પામી શકે છે. આ વિચાર એ જ મંત્ર. મનનાત્ ત્રાયતે - મનન કરવાથી જે ઉદ્ધાર કરે છે તે મંત્ર. જીવનનું ધ્યેય સ્પષ્ટ કરે તે મંત્ર.

ગાંધીજીના મનમાં મંત્ર સ્ફૂર્યો – "Quit India - હિંદ છોડો." આ વિચારનું વારંવાર મનન થયું. એમણે આ મંત્ર અનેકને આપ્યો. તેઓના મનમાં પણ આ જ મંત્રનું રટણ થયું. ફળસ્વરૂપે અંગ્રેજોને ભારત છોડવું પડ્યું, મંત્ર સાકાર થયો.

ટૂંકમાં, કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં આગળ વધનાર - સફળ થનાર વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં ચોક્કસ વિચારોને અપનાવી, તેમને પોતાનો 'જીવનમંત્ર' બનાવી વારંવાર તેનું રટણ કર્યું જ છે. આ દૃષ્ટિએ કઈ મહાન વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં 'મંત્ર'ને સ્થાન નથી આપ્યું?

આ થઈ લૌકિક સફળતા અપાવનાર મંત્રની વાત. આ જ રીતે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં પણ પારલૌકિક ગતિ પામવા માટે મંત્રની આવશ્યકતા સ્વીકારાઈ છે.

પરમાત્માના મહિમાને અભિવ્યક્ત કરતો શબ્દ અથવા વાક્ય એટલે મંત્ર.

ભગવાનના મહિમાના વિચારથી અંતરમાં પ્રભુપ્રેમ પ્રગટ થાય છે. મહિમાનું - મંત્રનું પુનરુચ્ચારણ એ જ જાપ. વારંવાર એનું સ્મરણ કરવાથી મહિમા દૃઢ થાય છે અને અંતરમાં ભગવાન પ્રગટ થાય છે. આથી જ, મંત્ર એ પણ ભગવાનનું સ્વરૂપ કહેવાય છે.

૮. 'સ્વામિનારાયણ' મંત્ર કેવી રીતે ગણાય છે?

'સ્વામી' એટલે મૂળ અક્ષરમૂર્તિ ગુણાતીતાનંદ સ્વામી અને 'નારાયણ' એટલે પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન સ્વામિનારાયણ.

'સ્વામિનારાયણ' મંત્રમાં સ્વામીરૂપ કહેતાં અક્ષરરૂપ થઈને નારાયણને પુરુષોત્તમને પામવા છે, એ ઉપાસનાનો વિચાર સ્પષ્ટ થાય છે.

આ જ છે આ મંત્રનો અર્થ. આથી જ સ્વામી સહિત નારાયણ એટલે કે 'સ્વામિનારાયણ' એ મંત્ર બને છે. આ મંત્રના જાપથી ઇષ્ટદેવતા શ્રી સ્વામિનારાયણની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૯. મંત્ર કેવી રીતે જપવો જોઈએ?

મનની સ્થિરતા, એકાગ્રતા, મંત્રજાપમાં મહત્ત્વનું અંગ છે. મનના અન્ય સર્વે સંકલ્પોને વિરામ આપી, કેવળ ભગવાનની પ્રસન્નતા માટે, પોતાના કલ્યાણ માટે જ મંત્રજાપ કરવો જોઈએ.

દુન્યવી કાર્યોમાં આસક્ત થયેલું મન કે પછી અન્ય રાગદ્વેષથી ઉત્તેજિત થયેલું મન ભગવાનમાં સ્થિર થઈ શકતું નથી. આથી, મંત્રમાં મન લાગતું નથી – મંત્રજાપ થતો નથી. આ માટે શાંત એકાંત સ્થળે, પવિત્ર આસન પર બેસીને, હૃદયાકાશમાં અથવા તો નજર સમક્ષ ભગવાનની મૂર્તિનાં દર્શન કરતાં, ચારેબાજુ ફેલાયેલી વૃત્તિને સમેટી મન અને જીભ બંને દ્વારા મંત્રનું ઉચ્ચારણ (બીજાને ન સંભળાય તે રીતે) કરવું. આને મનુસ્મૃતિમાં ઉપાંશુ જાપ કહ્યો છે.

૧૦. મંત્રજાપથી શા-શા ફાયદા થાય છે?

પરમાત્માના મહિમાના મંત્રના જાપથી ઇષ્ટદેવતાની પ્રસન્નતા થાય છે. એમનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રાર્થનાના રૂપમાં કરવામાં આવતા મંત્રજાપને કારણે ભગવાન પ્રસન્ન થઈને ભક્તના શુભ સંકલ્પો પણ પૂર્ણ કરે છે. (બ્રહ્મસ્વરૂપ યોગીજી મહારાજને ગોંડલ મંદિરની સેવા કરતાં સર્પદંશ થયો, ત્યારે 'સ્વામિનારાયણ' મંત્રની ધૂનના પ્રતાપે સાપનું ઝેર ઊતર્યું હતું, તે પ્રસંગ સંપ્રદાયમાં પ્રસિદ્ધ છે.)

આ સાથે અન્ય શારીરિક ફાયદાઓ પણ પામી શકાય છે. મનની વૃત્તિઓ વિરામ પામે છે, આથી, સમગ્ર ચેતાતંત્ર શાંત થતાં શરીરનાં અંગ-ઉપાંગોને પણ વિરામ મળે છે. લોહીનું પરિભ્રમણ યથાયોગ્ય થાય છે, તો અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓ પણ યોગ્યક્રમે કાર્યરત બની જાય છે. જે ઘણું જ લાભદાયી છે.

આ ઉપરાંત માણસ લોકજીવનમાં પણ સ્થિર બને છે. સ્થિરબુદ્ધિથી લેવાતા નિર્ણયોથી માનવીના જીવનમાં, વ્યવહારમાં પ્રગતિ સધાય છે અને કૌટુંબિક સંબંધોમાં સુખ-શાંતિ સ્થપાય છે. અન્યથા વ્યગ્ર ચિત્તને કારણ લેવાતા અયોગ્ય નિર્ણયોને લીધે જ તો જીવનમાં પ્રશ્નોની પરંપરા સર્જાતી હોય છે. આમ, ઐહિક અને પારલૌકિક બંને લાભ મંત્રજાપથી મળે છે.

૧૧. માળા એટલે શું?

વ્યાવહારિક કાર્યોમાં વ્યસ્ત રહેનાર માનવ ગળાડૂબ પ્રવૃત્તિને લીધે અથવા તો આળસને લીધે દિવસમાં એક વાર પણ પરમાત્માનું સ્મરણ કરી શકતો નથી હોતો. આવા મનુષ્યને સંતો દિવસમાં એક વાર પણ નામસ્મરણ કરવા પ્રેરે છે. અને પછી આગળ વધતાં પાંચ વખત... અગિયાર વખત નામ લેવા તૈયાર કરીને ભગવાનના માર્ગે આગળ વધારવા પ્રયત્ન કરે છે. પોતે ગ્રહણ કરેલ નિયમાનુસાર મંત્રજાપ થયો છે તેવો વિશ્વાસ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય તેમજ મંત્રજાપનું પ્રમાણ પણ જળવાઈ રહે એવા હેતુથી જપગણના માટેના માધ્યમની આવશ્યકતા ઊભી થઈ. પરિણામે, જપની ગણતરીની સરળતા માટે માળા અસ્તિત્વમાં આવી.

આમ, મંત્ર-જાપમાં જપની ગણતરીની સાનુકૂળતા માટેનું સાધન તે માળા.

૧૨. માળામાં ૧૦૮ મણકા શા માટે રાખવામાં આવે છે?

પ્રત્યેક પળમાં મનુષ્યના સ્વાભાવિક શ્વાસની સંખ્યા ૬ છે. આવી ૨ ॥ પળની એક મિનિટ થાય. આથી, એક મિનિટમાં ૧૫ શ્વાસો લેવાય છે. આ હિસાબ અનુસાર ૨૪ કલાકમાં આપણા ૨૧,૬૦૦ શ્વાસો શાસ્ત્રમાં ગણાવાયા છે.

ષટ્ શતાનિ દિવારાત્રૌ સહસ્રાણ્યેકવિંશતિઃ ।
એતત્સંખ્યાત્મકં મન્ત્રં જીવો જપતિ સર્વદા ॥

(ચૂડામણિ ઉપનિષદ: ૩૨/૩૩)

આમ, રાત્રીના ૧૨ કલાક બાદ કરતાં દિવસના ૧૨ કલાકમાં આપણે ૧૦,૮૦૦ શ્વાસો લઈએ છીએ. ભક્તની તો સ્વાભાવિકપણે શ્વાસે-શ્વાસે ભગવાનનું નામ લેવાની ઇચ્છા રહે, પરંતુ આટલી વિશાળ સંખ્યામાં જપનો અવકાશ ન રહે તે માટે, જો વિધિવત્ 'ઉપાંશુજપ' કરવામાં આવે, તો

પ્રત્યેક મંત્રનું ૧૦૦ ગણું ફળ થાય - એ શાસ્ત્રોક્ત વિધાન અનુસાર દિવસમાં ૧૦૮ મંત્રોનો જપ થવો જોઈએ તેવું સ્વીકારાયું.

મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે:

ઉપાંશુ સ્યાત્ શતગુણઃ । (૨/૮૬)

આમ, ૧૦૮ મણકાની એક માળા ફેરવવાથી શ્વાસોશ્વાસે ભજન કર્યું ગણાય – એ ભાવનાથી માળાના મણકાની સંખ્યા ૧૦૮ રાખવામાં આવી.

આ રીતે એક માળા ફેરવવી એ શ્વાસોચ્છ્વાસે ભજન કરવાનું પહેલું પગથિયું છે.

બીજો એક મત એવો પણ છે કે માનવજીવન પર સૂર્યની અસર ઘણી નોંધનીય છે. સૂર્ય-ચંદ્રને આધારે પૃથ્વી પર ઋતુચક્ર ચાલે છે. સૂર્યના માર્ગને પ્રાચીન ઋષિ-વૈજ્ઞાનિકે ૨૭ વિભાગોમાં વહેંચીને પ્રત્યેક વિભાગમાં રહેલા તારાઓના સમૂહને 'નક્ષત્ર' સંજ્ઞા આપી છે. આ નક્ષત્રમાળાના આધારે આપણી જપમાળાની કલ્પના કરવામાં આવી છે.

પ્રત્યેક નક્ષત્રને ચાર ચરણ હોય છે. આથી, ૨૭ નક્ષત્રોનાં મળીને કુલ ૧૦૮ ચરણ થાય છે. તેથી માળાના મણકાની સંખ્યા પણ ૧૦૮ રખાઈ.

બ્રહ્માંડની નક્ષત્રમાળા જેને કેન્દ્રમાં રાખી ફરે છે તે સ્થાનને 'સુમેરુ પર્વત'ના નામથી શાસ્ત્રોમાં વર્ણવામાં આવ્યું છે. આ જ પ્રમાણે જપમાળાના બંને છેડા જ્યાં મળે છે તેને કેન્દ્ર સમું મહત્ત્વનું સ્થાન ગણતાં, તે સ્થાને આવતા સર્વોચ્ચ મણકાને પણ 'સુમેરુ' કહેવામાં આવે છે.

૧૩. માળા કેવી રીતે ફેરવવી જોઈએ?

જમણા હાથની મધ્ય આંગળી પર, પહેલી આંગળીનો સ્પર્શ ન થાય તે રીતે માળાને રાખીને અંગૂઠા વડે માળા ફેરવવી. પહેલી આંગળીને તર્જની કહેવાય છે. તર્જન કરવું અર્થાત્ નિંદા કરવી, તિરસ્કાર કરવો, ધિક્કારવું વગેરે. આવી ક્રિયા સમયે આ પહેલી આંગળીનો ઉપયોગ થતો હોય છે. મંત્રજાપમાં ઉપરોક્ત મલિન વિચારોના ત્યાગના નિર્દેશ અર્થે જ મંત્રજાપ દરમ્યાન માળાને પહેલી આંગળીનો સ્પર્શ થવો વર્જ્ય ગણાયો હશે.

પ્રત્યેક મણકે 'સ્વામિનારાયણ' મંત્રનો જાપ કરવો. એક માળા પૂર્ણ થયે ૧૦૮ વાર 'સ્વામિનારાયણ' નામ લેવાય છે. માળા પૂર્ણ થયા પછી 'સુમેરુ' આવતાં, તેને ઓળંગ્યા વિના માળાને ઉલટાવીને ફેરવવી. મંત્રજાપમાં ઉપયુક્ત થતી માળા પવિત્ર છે. એને અયોગ્ય પદાર્થનો કે સ્થાનનો સ્પર્શ ન થઈ જાય એ હેતુથી જ માળાને ગૌમુખીમાં (માળા રાખવાની નાની ઝોળી) રાખી મંત્રજાપ કરવાનો રિવાજ છે.

૧૪. સુમેરુને શા માટે ઉલ્લંઘાય નહિ?

નક્ષત્રો સુમેરુને કેન્દ્રમાં રાખી ફરે છે. સુમેરુ સ્થિર છે. નક્ષત્રોની ગતિ પૂર્વથી પશ્ચિમ પ્રતિ છે; કારણ, પૃથ્વી તેની ઉત્તર-દક્ષિણીય ધરી પર પશ્ચિમથી પૂર્વ તરફ ફરે છે. આથી, કોઈપણ નક્ષત્ર દક્ષિણથી ઉત્તર તરફ ગતિ કરતું દેખાતું નથી. આથી, ઉત્તરધ્રુવના સ્થાને આવેલ સુમેરુ પર્વતને કોઈ ઓળંગી શકતું નથી, કોઈ ઓળંગતું નથી. સૌ કોઈ સુમેરુની મર્યાદા જાળવે છે. માળા નક્ષત્રમાળનું રૂપક છે. આથી તેમાં રહેલ સુમેરુનું પણ એવું જ માહાત્મ્ય સ્વીકારી, ભક્ત તે

સુમેરુનો સ્પર્શ કરી, માળાની દિશા ફેરવી મંત્રજાપ પુનઃ શરૂ કરે છે. ઘરેલુ માન્યતા પ્રમાણે સુમેરુ ભગવાનનું સ્વરૂપ છે તેથી તેનું ઉલ્લંઘન ન કરતાં ચરણસ્પર્શ કરી માળા ઉલટાવાય છે.

૧૫. માળા-કંઠી ગળામાં શા માટે?

જપ માટે ઉપયોગમાં આવતી માળાની પવિત્રતા જળવાય એ માટે ખાસ કરીને તેને ગૌમુખીમાં જ રાખવાનું સૂચન થયેલ છે. ગૌમુખી ન હોય ત્યારે આવા જ હેતુથી માળાને ગળામાં ધારણ કરવામાં આવે છે. સાથે સાથે શારીરિક લાભો પણ થાય છે. તુલસી આદિ ઔષધીય વનસ્પતિની માળા પહેરવાથી ગલકંઠ, કંઠમાળ જેવા રોગોથી બચી શકાય છે. હૃદયરોગમાં રુદ્રાક્ષની માળા સહાયભૂત બને છે.

૧૬. તપની માળા એ શું છે? તેનો શો હેતુ છે?

તપ એટલે પુરુષાર્થ, શરીર અને ઇંદ્રિયોનું દમન, કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં કાર્યની સિદ્ધિ માટે તપ એ અગત્યનું પાસું છે. દેહનું લાલન-પાલન કરવામાં જ રચ્યો-પચ્યો રહેનારો સિદ્ધિના શિખરે પહોંચી ન શકે. અવકાશયાત્રીઓને કે હિમાલયનાં શિખરો સર કરવા નીકળનારાઓને પણ કેવી કેવી કષ્ટદાયક તાલીમોમાંથી પસાર થવું પડે છે! અમુક પ્રકારનો જ ખોરાક લેવાય, પાણી પણ અમુક પ્રમાણમાં જ પીવાય, અમુક માઇલ દોડવાનું જ, વજન ઊંચકવાનું, કસરતો કરવાની, અમુક દિવસો ભૂખ્યા-તરસ્યા પણ રહેવાનું, વગેરે. આમ, દરેક ક્ષેત્રમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા ભોગનો સંયમ અથવા શરીરનું દમન જરૂરી ગણાયું છે. ભલે દુઃખોના ડુંગરો તૂટી પડે, પણ મારે આ સિદ્ધિ મેળવવી જ છે, એવી ભાવના સાથે મનને અને શરીરને ગમે તેવા વિકટ સંજોગો માટે તૈયાર કરવાનાં, એનું જ નામ તપ. આ આધુનિક પ્રકારનું તપ છે.

ભક્ત પણ 'ગમે તે સંજોગોમાં મારે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવી જ છે' એ વિચાર સાથે મનનો સંયમ તથા શરીરનું દમન કરે છે.

સામાન્યતઃ આપણે મંત્રજાપ કરતી વખતે પદ્માસનમાં કે સિદ્ધાસનમાં અથવા તો પલાંઠી વાળીને બેસીએ છીએ. મંત્રજાપ એટલે પ્રભુને પામવાના આપણા ધ્યેયની કામનાને દૃઢાવવી.

આ કામનાની ઉત્કટતા સાથે એક પગે ઊભા રહી, બે હાથ ઊંચા કરી મંત્રજાપ કરતાં ધ્રુવજીને દર્શન આપવાં વિષ્ણુ સાક્ષાત્ દોડી આવ્યા. ધ્રુવજીની આ અડગ મુદ્રામાં ફેરવવામાં આવતી માળાને 'તપની માળા' કહેવામાં આવે છે. જાણે ગમે તેટલું કષ્ટ પડે પણ મારે આ ધ્યેય સિદ્ધ કરવું જ છે, એવી માનસિક તેમ જ શારીરિક તૈયારીથી ભક્ત કૃતનિશ્ચયી બને છે.

ભગવાન સ્વામિનારાયણે વનવિચરણ દરમ્યાન નીલકંઠવર્ણીવેશે પુલહાશ્રમમાં આવી જ શારીરિક મુદ્રામાં કઠિન તપ આદર્યું હતું. ભક્તો તપની માળા વખતે આ જ તપોમુદ્રામાં મંત્રજાપ કરતા નીલકંઠવર્ણીની સ્મૃતિ કરે છે.

આમ, ભગવાનને પ્રસન્ન કરવા માટે કષ્ટો સહન કરવાની ભાવનાને દૃઢાવવા અને ઇષ્ટદેવ ભગવાન સ્વામિનારાયણે કરેલી કઠિન તપશ્ચર્યાની સ્મૃતિ કરવા તપની માળા કરવામાં આવે છે.

૧૭. પ્રદક્ષિણા શું છે? શા માટે?

પ્રદક્ષિણા એ પૂજાવિધિનું જ એક અંગ છે.

પ્રાચીન કાળમાં, પ્રિય વ્યક્તિ પ્રત્યે આદર-પ્રેમ વ્યક્ત કરવા માનવી હર્ષોલ્લાસમાં આવી ગોળ કુંડાળું વાળી નાચ નાચતો. પોતાની ટોળીમાં કોઈ નેતા ચૂંટે અને તેને વચ્ચે બેસાડી એની આજુબાજુ ઘૂમે. આજે પણ આ પ્રક્રિયા તો ચૂંટણીના પરિણામ વખતે જોવા મળે છે. નેતાને કેન્દ્રમાં રાખી લોકો આજુબાજુ ઘૂમે, આનંદ વ્યક્ત કરે.

સર્વોચ્ચ નેતા પરમાત્મા છે. એ જ કેન્દ્રબિંદુ છે. એમનો આદર કરવા, એમના મેળાપનો હર્ષ વ્યક્ત કરવા, પરમાત્માને જ કેન્દ્રમાં રાખી માનવી ઘૂમે છે. ખાસ કરીને જમણો હાથ અંદર રહે તે રીતે ફરે છે તે જ પ્રદક્ષિણા.

જીવનના દરેક કાર્યમાં ભગવાનને કેન્દ્રમાં રાખીએ તો ક્યારેય વિઘ્ન નહીં આવે.

જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણમાં ભગવાનને કેન્દ્રમાં રાખવાનો, મુખ્ય રાખવાનો નિર્દેશ કરતી ક્રિયા તે જ પ્રદક્ષિણા.

મહાભારતમાં ભગવાન વેદવ્યાસે આ જ અર્થ સૂચિત કર્યો છે. જેણે જે સમયે જીવનમાં ભગવાનને મુખ્ય રાખ્યા, તેને તે સમયે સફળતા મળી છે. પાંડવોએ જીવનના બધા પ્રસંગોમાં શ્રીકૃષ્ણને આગળ રાખ્યા, પણ જુગાર રમતી વેળાએ શ્રીકૃષ્ણની સલાહ ન લીધી તો પરિણામ કેવું આવ્યું? સર્વનાશ!

પ્રત્યેક પ્રદક્ષિણા વખતે પરમાત્માની મૂર્તિ પાસે થોડું અટકી, નીરખીને પરમાત્માનાં દર્શન કરવાં. પ્રદક્ષિણા ધીરે ધીરે ફરવી, પરંતુ ઉતાવળી ગતિએ નહિ. વળી, પ્રદક્ષિણા ફરતી વખતે આપણે ભગવાનને પ્રાર્થના પણ કરતા રહેવી કે: "હે પ્રભુ! આપ મારા જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણે કેન્દ્રમાં રહેજો," અને સાથે સાથે આપણે પણ પ્રતિજ્ઞા દૃઢાવવાની કે: "હું ભગવાન અને સંતને જ જીવનમાં મુખ્ય રાખીશ."

૧૮. દંડવત્ પ્રણામ એટલે શું? શા માટે?

ભગવાન અને સંત પાસે અત્યંત દાસભાવ પ્રગટ કરવા ભક્ત દંડવત્ પ્રણામ કરે છે. પરમાત્માનાં ચરણોમાં દંડવત્ - લાકડીની જેમ પૃથ્વી પર શરીર પાથરી દેવું એ જ દંડવત્ પ્રણામ. આ પણ પૂજા-આદર કરવાની એક ક્રિયા છે.

૧૯. સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ એટલે શું?

આ પ્રણામમાં ૧. લલાટ (મસ્તક), ૨. આંખ, ૩. હાથ, ૪. વક્ષસ્થળ (છાતી), ૫. પગ, ૬. ઘૂંટણ (જંઘા), ૭. વાણી અને ૮. મન – આમ, છ સ્થૂળ અંગો અને બે સૂક્ષ્મ અંગો સહિત કુલ આઠ અંગો ભળે છે. આથી, એને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કહે છે.

સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ એ પુરુષો માટે નિર્દિષ્ટ થયેલ છે, જ્યારે સ્ત્રીઓ માટે પંચાંગ પ્રણામ શાસ્ત્રકથિત છે: હાથ, પગ, મસ્તક, વાણી અને મન. આમ, પાંચ અંગોની ગણના પંચાંગ પ્રણામમાં થાય છે.

૨૦. વાણી અને મન આઠ અંગોમાં શા માટે ગણાય છે?

માનવી શરીરથી, વાણીથી અને મનથી ત્રણ પ્રકારે કર્મ કરે છે. જીવનના પ્રત્યેક કર્મ ભગવાનનાં ચરણોમાં સમર્પિત કરવાં ત્રણેયનો સમાવેશ કરવો જરૂરી છે. આથી જ, સાષ્ટાંગ પ્રણામમાં વાણી અને મનનો પણ સમાવેશ કરી લેવામાં આવ્યો છે.

૨૧. દંડવત્ પ્રણામના શા લાભ છે?

દંડવત્ પ્રણામમાં ત્રણ યોગાસનોનો સુમેળ છે – નમસ્કારાસન, એકપાદ પ્રસરણાસન અને ભુજંગાસન. આનાથી ગળાનો દુખાવો, કેડનો દુખાવો મટે છે. કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે. ગરદન, ખભા, છાતી અને પીઠના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે. પાચનશક્તિ વધે છે. પેનક્રિયાસ અને એડ્રિનલ ગ્રંથિઓ કાર્યાન્વિત થતાં ડાયાબિટીસ દૂર થાય છે.

આ તો થઈ શારીરિક લાભની વાત; પણ માનસિક લાભ વિશેષ છે. મેડિકલ લાભ પણ વિશેષ છે.

મેડિકલના અભ્યાસમાં એ વાત આવે છે કે આપણા શરીરની જુદી જુદી સ્થિતિમાં, દા.ત. બેઠા હોઈએ, સૂતા હોઈએ, ચાલતા હોઈએ વગેરેમાં આપણા શરીરની અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ પર જુદી જુદી અસરો થતી હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ જુદી જુદી સ્થિતિમાં વ્યક્તિના શરીરનું બ્લડપ્રેશર, માનસિક પરિસ્થિતિ, લોહીમાં હોરમોન્સનું પ્રમાણ વગેરે માપ્યાં તો દંડવત્ પ્રણામની મુદ્રામાં સૌથી શ્રેષ્ઠ અને સમતોલ પરિણામ મળ્યાં. માણસ ક્રોધ કરે ત્યારે શરીરમાં એવી રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ થાય છે કે જે લોહીને બગાડે, જે મગજને - જ્ઞાનતંતુને નુકસાન પહોંચાડે છે. આ ક્રોધ માનને કારણે ઊપજે છે. દંડવત્ પ્રણામમાં નમ્રભાવ છે, જેથી માન ન આવે અને પરિણામે ક્રોધ ન ઊપજે. આમ, માન અને ક્રોધ રૂપી દુર્ગુણોથી બચી, માનસિક શાંતિ અને આનુષંગિક શારીરિક લાભ વ્યક્તિને દંડવત્ પ્રણામથી પ્રાપ્ત થાય છે.

૨૨. પ્રાર્થના એટલે શું?

પ્રાર્થના એટલે અંતરના ઊંડાણમાંથી ઉત્પન્ન થતો પરમાત્મા સાથેનો નીરવ સંવાદ, ભાવાત્મક વાર્તાલાપ, ક્યારેક તેને વ્યક્ત કરવા આપણે શબ્દોનો આશ્રય લઈએ છીએ.

યુગોથી માનવી પ્રાર્થનાથી જ પરમાત્મા સાથે તાર જોડતો આવ્યો છે. પ્રાર્થના એટલે પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમનો સ્વીકાર; જેમાં સંપૂર્ણ સમર્પણભાવ હોય, દાસત્વભાવ હોય, ઊંચે ઊઠવાનો ભાવ હોય, પરમાત્મા સાથેના મિલનની ઝંખના હોય.

હિન્દુ શાસ્ત્રો પ્રમાણે તો એક પશુ - ગજ પણ અંતરના આર્તનાદથી પરમાત્મા સાથે જોડાણ સાધી શકે છે, અવતરણ કરાવી શકે છે. ગજના ઉદ્ધાર માટે ભગવાને હરિ અવતાર ધારણ કર્યો એ જાણીતો પ્રસંગ છે. હાથીએ કઈ ભાષામાં પ્રાર્થના કરી હશે?

૨૩. પ્રાર્થનામાં કઈ કઈ બાબતોને વણી લેવી જોઈએ?

પ્રાર્થનાનો અર્થ સમજ્યા હોઈએ તો આ પ્રશ્ન જ ન થાય. અંતરના ઊંડાણમાંથી પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રેમ, દાસત્વભાવ વ્યક્ત કરતી બધી જ ભાવનાઓ પ્રાર્થના છે, અને તે યોગ્ય જ છે. છતાં ઘણી વખત, સંતો-ભક્તો વડે ઉચ્ચારાયેલી પ્રાર્થના આપણા ભાવોને પણ વ્યક્ત કરે અને શુદ્ધ કરે

છે.

બ્રહ્મસ્વરૂપ યોગીજી મહારાજે મહેળાવ ગામે ગુરુ શાસ્ત્રીજી મહારાજનાં ચરણોમાં જે અંતરના ભાવો વહાવ્યા એ રસ ચાખવાનું આપણને વારંવાર મન થાય છે. શ્રીજીમહારાજ પાસે સારંગપુર ગામે પુષ્પદોલોત્સવ પ્રસંગે બાઈ ભક્તોએ ફગવાની પ્રસાદીની માગણીરૂપે કરેલી પ્રાર્થના 'મહાબળવંત માયા તમારી....' (ભક્તચિંતામણિ, પ્ર. ૬૪) પણ આપણા ભાવો દૃઢાવે છે.

તદુપરાંત ગ. પ્ર. ૪૮ વચનામૃતમાં શ્રીજીમહારાજે પણ પ્રાર્થના કેવી કરવી એ બતાવતાં કહ્યું છે: "હે મહારાજ! કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, ઈર્ષ્યા અને દેહાભિમાન એ આદિક જે અંતઃશત્રુ તે થકી રક્ષા કરજ્યો અને નિત્ય તમારા ભક્તનો સમાગમ દેજ્યો." તથા "હે મહારાજ! હે સ્વામિન્! હે કૃપાસિંધો! હે શરણાગત પ્રતિપાળક! કુસંગી થકી મારી રક્ષા કરજ્યો."

તથા ગ. અં. ૩૯ વચનામૃતમાં કહ્યું: "અહં-મમત્વરૂપ માયા થકી રક્ષા કરજ્યો અને તમારે વિષે પ્રીતિ થજો અને એ માયાને તર્યા હોય અને તમારે વિષે પ્રીતિવાળા હોય એવા જે સાધુ તેનો સંગ થજ્યો અને સાધુને વિષે હેત ને મમત્વ થજ્યો."

૨૪. ભગવાન પાસે કેવી પ્રાર્થના ન કરવી જોઈએ?

ભગવાનનો ભક્ત, ભક્તિ વિના ચતુર્ધા મુક્તિની પણ ઇચ્છા ન રાખે, તો શરીરના તથા આ લોકના નાશવંત સુખની તો ઇચ્છા ન જ રાખે. તન, મન, ધન ભગવાનને અર્પણ કર્યા પછી ભગવાનની ઇચ્છા એ જ પોતાનું પ્રારબ્ધ માને. સુખ-દુઃખ ભગવાનની ઇચ્છાથી જ આવે છે – એમ માની હંમેશાં આનંદમાં રહી ભક્તિ કરે. કારણ, ઉત્તમ ભક્ત માટે તો સાધ્ય કેવળ ભગવાન જ છે, લૌકિક પદાર્થ નહિ કે લૌકિક સુખ નહિ.

તેમ છતાં આ લોકનાં ત્રિવિધ દુઃખોમાં માણસ ક્યારેક ધીરજ ગુમાવી બેસે તો અન્ય કોઈ ખોટા માર્ગે ન ચડી જતાં પોતાના સ્વામી, ઇષ્ટદેવ પાસે જ એની પ્રાર્થના કરવી એમાં કોઈ દોષ નથી (વચ. વર. ૫). પરંતુ પ્રાર્થનાનો ઉત્તર પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે જ આવે એવો આગ્રહ ન સેવવો. પ્રાર્થના કર્યા પછી ભગવાનની ઇચ્છા હોય તે સ્વીકારવા તત્પરતા રાખવી જરૂરી છે.

૨૫. પ્રાર્થનાના લાભ શા?

પ્રાર્થનાથી પરમાત્મા પ્રત્યેનો પ્રેમ દૃઢ થાય છે, શુભ ભાવનાઓ અંતરમાં ઘૂંટાય છે.

પ્રેમ હંમેશાં આપતા શીખ્યો છે, માગતા નહીં. આવો શુદ્ધ પ્રેમ અંતરમાં પ્રગટ થતો જાય તેમ તેમ 'વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્'ની ભાવના, સર્વત્ર આત્મીય ભાવના જાગ્રત થાય છે. વ્યક્તિનાં આંતરિક માન, ઈર્ષ્યા, રાગ-દ્વેષ વગેરે દોષોનું શમન થાય છે. આથી, આંતરિક શાંતિ તો મળે જ છે, પરંતુ આંતરિક સંઘર્ષોને કારણે થતા શારીરિક રોગોનું પણ નિવારણ સહેજે થઈ જાય છે.

કેનેડાના ડૉ. રોબર્ટ ક્લિફ એમના પુસ્તક 'Lesson in Living'માં કહે છે: "રોગનાશ માટે શુભ ભાવના અગત્યની છે."

'Everyman's Search'માં શ્રીમતી રિબેકા બિયર્ડ કહે છે: "એક મહિલા સંધિવાથી પીડાતી હતી. પતિનાં અશુદ્ધ અંગ્રેજી ઉચ્ચારણો એને કઠતાં. એ ચિંતા એને સતાવતી રહી. ડૉક્ટરે આ સ્ત્રી એના રોગથી મુક્ત થાય એ માટે પ્રાર્થના કરી અને એ સ્ત્રી પાસે પણ પ્રાર્થના કરાવડાવી,

‘હે પરમેશ્વર! હું મારા પ્રિયજનોને એમ નહીં કહું કે તેઓ આમ જ કરે કે તેમ જ કરે. એમની પાસે હું અપેક્ષા નહીં રાખું કે તેઓ મારી વાતોને શિરોમાન્ય કરે અને તેને જ અનુસરે. મને એવી શક્તિ આપો કે હું મારા પ્રિયજનોને માત્ર પ્રેમ કરું. કોઈ પણ અપેક્ષા વગર મારી માન્યતાઓ અનુસાર ચલાવવા માટે પરેશાન ન કરું.’ અને સ્ત્રી રોગમુક્ત બની.”

“ભગવાને મારો ક્રોધ દૂર કર્યો, દુર્ભાવનાઓ અને ચિંતાનો નાશ કરી નાખ્યો છે. હું કદી ક્રોધ નહીં કરું. હું કદી ચિડાઇશ નહીં, હું કદી ડરીશ નહિ.” હાઈ બ્લડપ્રેશરનો દરદી આ પ્રકારની ભાવના દૃઢ કરે અને એ માટે ભગવાનને પ્રાર્થના કરે તો એનું બ્લડપ્રેશર ઓછું થઈ જાય છે. તો વળી, હૃદયરોગની દવા નિષ્કામ ભગવત્પ્રેમ છે – એમ બતાવાયું છે.

આ રીતે પ્રાર્થના દ્વારા આંતરિક દોષો દૂર થતાં શરીરના રોગો દૂર થાય છે અને એથીયે વિશેષ તો કૌટુંબિક-વ્યાવહારિક ઝઘડાઓનું શમન થઈ જાય છે તે લાભ છે.

આ રીતે વ્યક્તિગત લાભ અને સામાજિક લાભ થાય છે. વિશ્વશાંતિનાં બીજ પ્રાર્થનાથી વવાય છે અને એમાંથી જ મોટું વૃક્ષ પલ્લવિત થાય છે.

યોગીજી મહારાજની ગુણગ્રાહક દૃષ્ટિ અભાવ, અવગુણ ને મોળી વાત ન કરવાની દૃઢતા અને મહિમાસભર તથા બળભરી વાતો કરવાની એમની જીવનશૈલી ભગવત્પ્રેમનું પ્રતિબિંબ પાડતી હતી. એમની અલમસ્તાઇ, એમનો દિવ્યપ્રેમ સૌને સ્પર્શી જતાં. એમની પ્રાર્થનામાં આ જ સૂરો પડઘાતા સંભળાય છે. ભગવત્પ્રેમ અહીં જ ભગવાનનું ધામ રચે છે.

આમ, પ્રાર્થનાથી અંતરના દોષો દૂર થાય છે... અંતર શાંત થાય છે... શારીરિક રોગો મટે છે... મન શાંત થતાં કૌટુંબિક-વ્યાવહારિક ઝઘડાઓ ઉત્પન્ન જ થતા નથી... વ્યક્તિ સુધરતાં સામાજિક લાભ થાય છે... વૈશ્વિક શાંતિનાં બીજ વવાય છે... ભગવત્પ્રેમ ઉત્કટ બને છે... અહીં જ ભગવાનનું ધામ ખડું થાય છે... શાંતિ થાય છે.

૨૬. શિક્ષાપત્રીનું નિત્ય વાંચન શા માટે?

શિક્ષાપત્રી આપણા જીવનની નિયમાવલી છે. દરેક વસ્તુની ચોક્કસ નિયમાવલી હોય છે. એ નિયમો ન જાણતા હોઈએ, તો મુશ્કેલી થઈ જાય. પ્રેશર કૂકરના નિયમો આપણે ન જાણતા હોઈએ અને પાણી નાંખ્યા વગર જ કૂકરને ચૂલા પર ચડાવી દઈએ તો? રસ્તામાં આપણે ચાલતા હોઈએ અને ટ્રાફિકના નિયમો ન જાણતા હોઈએ તો? અકસ્માત થાય. આપણા જીવનમાં અકસ્માતો ન થાય એ માટે શ્રીજીમહારાજે નિયમો ઘડી આપ્યા છે. જીવનમાં ક્યાં અને ક્યારે શું કરવું, શું ન કરવું એની સ્પષ્ટતા કરતો સ્મૃતિગ્રંથ - ધર્મગ્રંથ એટલે જ શિક્ષાપત્રી. આથી જ, એનું વાંચન જરૂરી છે.

આશ્રિતજનો માટે તો શ્રીજીમહારાજની આજ્ઞા જ છે કે નિત્ય શિક્ષાપત્રીનું વાંચન કરવું. વાંચતાં ન આવડતું હોય તો બીજા પાસેથી સાંભળવી અને સંભળાવી શકે તેવું કોઈ ન હોય તો શિક્ષાપત્રીની પૂજા કરવી. (વચ. ગ. અં. ૧, શિક્ષાપત્રી-૨૦૮)

આ વિધિનિષેધને એક વખત વ્યવસ્થિત સમજી લીધા પછી દરરોજ વાંચવાની શી જરૂર? પરંતુ શિક્ષાપત્રી એ ધર્મગ્રંથ છે. ધર્મ એ આચરણની વસ્તુ છે અને આચરણ એ ઘણું જ કપરું ચઢાણ છે. આસક્તિવશ માનવી એ માર્ગેથી ઘણી વખત જાણવા છતાં લપસી પડે છે. એનું

પ્રતિદિન વાંચન, શ્રવણ-મનન કરવાથી જ આ આચરણની યથાર્થ દૃઢતા જીવનમાં શક્ય બને છે અને પછી આચરણ શક્ય બને છે. જેના જીવનમાં ધર્મનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય એવા પુરુષો પણ અન્યની શિક્ષા માટે આ નિત્યવાંચનરૂપી નિયમનો ત્યાગ કરતા નથી.

શિક્ષાપત્રીનું નિયમિત વાંચન કરવાથી નિયમ-પાલનનું જાણપણું રહે છે. પરિણામે, દુર્ગણો ટળે છે અને ભક્તિના માર્ગે આગળ વધવાનું બળ મળતાં અંતરમાં શાંતિ રહે છે.

૨૭. પૂજા, તિલક-ચાંદલો, પ્રદક્ષિણા, માળા વગેરેમાં ભાવના જ પ્રધાન છે, તો પછી આવી સ્થૂળ ક્રિયાઓ અથવા બાહ્યોપચારની શી જરૂર?

સાધકના જીવનમાં જ્યાં સુધી ભાવનાની સંપૂર્ણતઃ જાગૃતિ ન થઈ હોય, ત્યાં સુધી ભાવના જગાવવા માટે, સ્થિર કરવા માટે અને તેનું સાતત્ય અનુભવવા માટે ક્રિયાનું આલંબન અત્યંત આવશ્યક છે.

જ્યારે સાધકના જીવનમાં ભાવનાની જાગૃતિ થઈ જાય, ત્યારે તેને માટે સ્થૂળ ક્રિયાનું મહત્ત્વ રહેતું નથી એ વાત સાચી, પરંતુ જે સાધક આવી સિદ્ધદશાને ખરા અર્થમાં પામે છે, તે બાહ્ય ક્રિયાઓને છોડી દેવાનું ક્યારેય પસંદ કરતો નથી, કારણ કે મનનો ક્યારેય વિશ્વાસ ન કરવો એવો શાસ્ત્રોમાં મત છે.

ન કુર્યાત્કર્હિચિત્ સખ્યં મનસિ હ્યનવસ્થિતે ।
યદ્વિશ્રમ્ભાચ્ચિરાચ્ચીર્ણં ચસ્કન્દ તપ ઐશ્વરમ્ ॥
નિત્યં દદાતિ કામસ્ય છિદ્રં તમનુ યેરયઃ ।
યોગિનઃ કૃતમૈત્રસ્ય પત્યુર્જાયેવ પુંશ્ચલી ॥

(શ્રીમદ્ભાગવતઃ ૫/૬/૩-૪)

અર્થાત્ મન અતિ ચંચળ હોવાથી સર્વદા એક સ્થિતિ વિનાનું છે. માટે તેનો ક્યારે પણ 'મારે વશ થયું છે માટે અનર્થ કરશે નહિ' એવો વિશ્વાસ કરવો નહિ, કેમ કે મનનો વિશ્વાસ કરવાથી બહુકાળે મહાપ્રયાસથી સંપાદન કરેલું મોટા મોટા સૌભરિ વગેરે ઈશ્વરોનું પણ તપ ક્ષય થઈ ગયું છે.

મનનો વિશ્વાસ કરનારા યોગીનું મન કામને પેસવાનો અવકાશ (મોકો) નિરંતર આપે છે. પછી ક્રોધાદિ અંતઃશત્રુઓને પેસવાનો લાગ મળે છે. જેમ વિશ્વાસ કરનારા પતિને પુંશ્ચલી સ્ત્રી જારને અવકાશ આપીને ઘાત કરાવે છે, તેમ મન પણ કામાદિકથી યોગીને ભ્રષ્ટ કરે છે.

વળી, સિદ્ધ થયા પછી પણ બહુજનહિતાર્થે આ ક્રિયાઓ ચાલુ રાખવી જરૂરી છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે:

યદ્યદાચરતિ શ્રેષ્ઠસ્તત્તદેવેતરો જનઃ ।
સ યત્પ્રમાણં કુરુતે લોકસ્તદનુવર્તતે ॥ (૩/૨૧)

અર્થાત્ શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય જે જે આચરણ કરે છે તેનું અનુકરણ બીજા લોકો કરે છે. તે જેને પ્રમાણ બનાવે છે તે અનુસાર લોકો વર્તે છે.

મોટાનું અનુકરણ સૌ કરે. માટે સાચા માર્ગની નિસરણી તોડી શા માટે નાંખવી? આથી, ભાવના સ્થિર થયા પછી પણ જીવનમાં ક્રિયા તો રહે જ છે. હકીકતમાં તો આવી ભાવનાની

સ્થિરતા થયા પછી બાહ્ય ક્રિયાઓ ભારરૂપ લાગતી નથી. એના માટે એ ક્રિયાઓ સહજ બની જાય છે. તેને છોડવાનો વિચાર સુધ્ધાં આવતો નથી.

જ્યાં સુધી ક્રિયાઓ ભારરૂપ લાગે છે, ત્યાં સુધી ભાવના પ્રગટી જ નથી. જેને નથી કરવું, સાચે માર્ગે નથી ચાલવું એ વ્યક્તિ પોતાની બુદ્ધિમત્તા વ્યક્ત કરવા, અહંકાર દર્શાવતા આ ક્રિયાઓને વ્યર્થ આડંબર ગણાવી ઉપેક્ષા કરે છે; પરંતુ જે કોઈ પોતાના ક્ષેત્રમાં ખૂબ આગળ વધ્યા છે, તેમના જીવનમાં પોતાના ક્ષેત્ર સાથે સંકળાયેલી નાની-નાની ક્રિયાઓનું મહત્ત્વ ક્યારેય ગૌણ થયું નથી. જગતના મહાન સંગીતકારોને પૂછી જોજો કે એમણે એમનો રિયાઝ ક્યારે બંધ કર્યો? ખ્યાતનામ રમતવીરોએ પ્રૅક્ટિસ કરવી ક્યારે છોડી? એમની નિત્ય સાધનામાં થોડો વિક્ષેપ પણ તેઓ ચલાવી લેતા નથી. વૈજ્ઞાનિકો એમના પ્રયોગોમાં સાવ નજીવી ભૂલ ચલાવી લેશે ખરા? ના. કેમ? પ્રયોગનું પરિણામ ખોટું આવે.

નિયમો પરિણામાત્મક હોય છે તો ક્યારેક ભાવનાત્મક. ભાવનાત્મક નિયમોની પરિણામ પર સીધી અસર જણાતી નથી, પણ એની અસર ઘણી સચોટ અને ઊંડી છતાં અદૃષ્ટ હોય છે. યુદ્ધમાં સૈનિકને બહાદુરીપૂર્વક લડતાં આવડે એટલું શું બસ નથી? તો પછી પહેરવેશ અમુક જ પ્રકારનો શા માટે? યુદ્ધ વખતે ક્યાં માર્ચીંગ કરવાનું હોય છે, તો આડે દિવસે એની જરૂર શી? સલામી આપે તો જ કમાન્ડરને આદર આપ્યો કહેવાય? અંતરથી એમના પ્રત્યે માન તો છે જ, પરંતુ આ બધા નિયમો સૈનિકના અંતરમાં શિસ્તની અગત્યતાની ઊંડી અસર પાડે છે, જેને પરિણામે ગમે તેવા વિકટ સંજોગોમાં પણ સૈનિક શિસ્તનું ઉલ્લંઘન કરતો નથી, હુકમનો અનાદર કરતો નથી. અને ત્યારે જ સૈન્યની યુદ્ધમાં જીત થાય છે.

આ રીતે સાધકના જીવનમાં ભાવનાઓની જાગૃતિ માટે, સ્થિરતા માટે અને તેનું સાતત્ય અનુભવવા માટે નિયમોની જરૂર છે. જ્યારે જેમને ભાવનાઓ સિદ્ધ છે તેવા પુરુષોએ અન્ય જનો માટે આદર્શ સ્થાપિત કરવા નિયમો પાળવાની જરૂર છે.

- આરતી એટલે શું?
- આરતી વખતે ઘંટ, નગારું અને શંખનો નાદ શા માટે કરવામાં આવે છે?
- આરતી પૂર્ણ થયા પછી શંખપૂરિત જળનું આવર્તન શા માટે કરવામાં આવે છે?
- આસ્કા લેતી વખતે દ્રવ્યદાન શા માટે કરવામાં આવે છે?

૧. આરતી એટલે શું?

પૂજાવિધિ એ ભગવાનને સન્માન આપવાની, સત્કાર કરવાની વિધિ છે. ઘરે મહેમાન આવે તો આપણે એમને અંધારામાં બેસાડી રાખીએ? તરત જ દીવો કરી અજવાળાં પાથરીએ. આરતી પણ પરમાત્માની પધરામણી કે સ્વાગતનું પ્રતીક છે. ભગવાનને જ્ઞાનના પ્રકાશ દ્વારા જ અંતરમાં પધરાવાય. જ્ઞાનનું પ્રતીક પ્રકાશ છે, દીવાની જ્યોત છે. પ્રકાશમાં જ ભગવાનનાં દર્શન થાય.

આમ, ભગવાનનો સત્કાર કરતાં પ્રકાશ પાથરવાની વિધિ એટલે આરતી.

વળી, આરતીનો અર્થ એવો થાય છે કે 'આસમન્તાત્ રતિઃ' અર્થાત્ 'હે ભગવાન! મારો સમગ્ર પ્રેમ કેવળ આપના વિષે જ થાઓ.' આ ભાવથી થતી ભગવાનની પ્રાર્થના તે આરતી.

પૂર્વ મંદિરોનાં ગર્ભગૃહોમાં અંધારું ઘણું રહેતું. દીવાની જ્યોતથી ભગવાનનાં દર્શન થતાં. ભગવાનનાં અંગેઅંગનાં દર્શન કરવા દીવાની જ્યોતને નખશિખા પર્યંત ફેરવવામાં આવતી, પરંતુ આ સ્થૂળ ક્રિયામાં, દીવાની જ્યોતના પ્રકાશમાં ભગવાનનાં અંગેઅંગ નીરખીને દર્શન કરી, ભક્ત આ જ ભાવના વ્યક્ત કરે છે કે આપનામાં - આપનાં અંગેઅંગમાં સમગ્રતયા મને હેત છે. આ પ્રમાણે આરતી એટલે ભગવદ્રતિ વ્યક્ત કરતી જ્યોતિ.

આ ક્રિયામાં એવી ભાવના પણ ભળેલી છે કે જેમ આરતીમાં વાટ બળે તેમ ભગવાનની સેવામાં મારો દેહ પણ હોમાઈ જાય, બળી જાય. એટલું જ નહિ, સેવાની જ્યોત ચાલુ રાખવા ભગવત્સ્નેહરૂપી તેલ પણ અખૂટ રહે. (તેલને સંસ્કૃતમાં સ્નેહ પણ કહે છે.) આમ, સ્નેહભરેલ જ્યોતનું સમર્પણ એટલે આરતી.

વળી, જીવપ્રાણીમાત્ર પર કૃપા કરીને ભગવાને પંચભૂતની ભેટ આપી છે. સ્થિર રહેવા માટે પૃથ્વી રચી, જીવવા માટે જીવનજળ આપ્યું, ધાન્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે સૂર્યચંદ્રરૂપી તેજ આપ્યું તથા અન્ન પકાવવા અગ્નિ તેમ જ અન્ન પચાવવા જઠરાગ્નિ આપ્યો, શ્વાસ-પ્રાણને ધારવા વાયુ ને હલન-ચલન માટે અવકાશ-આકાશ આપ્યો. પરમાત્માના આપણી ઉપરના આ ઋણને સંભારીને આ પંચભૂતોની ભેટ ભગવાનને ચરણે ધરવા આરતીમાં તે તે તત્ત્વોનાં વિવિધ પ્રતીકો સ્વીકારેલાં છે.

શબ્દ એ આકાશનો ભાગ છે. આથી, નગારાં-ઘંટ અને આરતીગાનના શબ્દનો ધ્વનિ આકાશનું પ્રતીક છે. અગરબત્તી દ્વારા થતો ધૂપ વાયુનું પ્રતીક છે. દીવાની જ્યોત તેજનું પ્રતીક છે. જળપૂરિત શંખ એ જળનું પ્રતીક છે. દંડવત્ પ્રણામમાં ભગવાનને ચરણે પૃથ્વી તત્ત્વ સમર્પિત કરવાનો ભાવ સમાયેલો છે.

આ રીતે, આરતી એટલે પંચભૂતોનું પરમાત્માને સમર્પણ.

આ જ ભાવને વ્યક્ત કરવા કેટલાંક મંદિરોમાં પંચભૂતના પ્રતીક સમી પાંચ વસ્તુઓથી જ આરતી ઉતારવામાં આવે છે. જેમ કે,

૧. પુષ્પ - પૃથ્વી (કારણ કે ગંધ એ પૃથ્વીનો ગુણ છે)

૨. જળપૂરિત શંખ – જળ

૩. દીવો – તેજ

૪. ચામર – વાયુ

૫. સફેદ વસ્ત્ર - આકાશ

ઉપરોક્ત પાંચ વસ્તુઓથી અનુક્રમે પ્રભુની આરતી ઉતારી પ્રભુનાં ચરણોમાં પંચભૂતો સમર્પણ કર્યાનો ભાવ ભક્ત વ્યક્ત કરે છે.

૨. આરતી વખતે ઘંટ, નગારું અને શંખનો નાદ શા માટે કરવામાં આવે છે?

માણસની આંતરિક ઊર્મિઓ અને સંગીતને પહેલેથી જ ગાઢ સંબંધ રહ્યો છે. મનુષ્યને કોઈક અમૂલ્ય વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાય, કોઈક ક્ષેત્રમાં અદ્વિતીય સફળતા મળે અને એનો આનંદ અંતરમાં ન સમાય ત્યારે વિજયનો એ આનંદ વ્યક્ત કરવા સહજભાવે તે નાચી ઊઠે છે, હર્ષોદ્‌ગારો કરવા માંડે છે, ચિત્ર-વિચિત્ર અવાજો કરે છે અથવા તાળીઓ પણ વગાડવા માંડે છે. પ્રાચીન કાળમાં આનંદ વ્યક્ત કરવા આવી રીતો મનુષ્ય અપનાવતો. સમય જતાં આવો આનંદ વ્યક્ત કરવા તે ઘંટ, નગારું, ઝાલર, શંખ વગેરેનો નાદ કરવા લાગ્યો.

ભક્તને પણ ભગવાનની પ્રાપ્તિનો આનંદ છે. આ આનંદ ઘોષિત કરવા ભક્ત પણ આવા માંગલિક નાદ કરવા લલચાય છે. રાજાના વિજયોત્સવમાં પણ આવા નાદ થાય, તો ભગવાન તો રાજાધિરાજ છે. આથી જ, એમના પૂજનમાં આરતી સમયે આ નાદ કરવામાં આવે છે.

વળી, નાદની વાતાવરણ પર પણ અસર હોય છે. ઢોલ પર થાપ પડે, તબલાંની રમઝટ બોલે તો સોરઠી યુવાનના પગ નાચવા માટે થનગનવા માંડે. ઢોલ-તબલાંનો નાદ એના મન પર છવાઈ જાય છે. 'માર્ચિંગ બૅન્ડ' વાગે અને માણસનો ચાલવાનો લય બદલાઈ જાય. ડીસ્કો સંગીત વાગે અને યુવાનના પગ ઊપડવા માંડે. આ રીતે વિવિધ નાદની માનસપટ પર વિવિધ અસરો છે. ઘંટ, ઝાલર, નગારાંનો વિજયસૂચક માંગલિક નાદ પણ માનવીના માનસપટ પર છવાઈ જાય છે. કહોને કે ભગવાનની સર્વોપરીતા છવાઈ જાય છે. અન્ય સર્વે વિચારો પાછા વળતાં ભગવાનની આરતીમાં ભક્ત નિમગ્ન બને છે.

આ રીતે, ભગવાનની પ્રાપ્તિનો આનંદ પ્રતિઘોષિત કરવાના હેતુથી તેમ જ ભગવાનનાં આરતી-પૂજનને અનુરૂપ દિવ્ય વાતાવરણનું નિર્માણ કરવાના હેતુથી, આરતી વખતે ઝાલર, શંખ, નગારું વગેરેનો નાદ કરવામાં આવે છે.

૩. આરતી પૂર્ણ થયા પછી શંખપૂરિત જળનું આવર્તન શા માટે કરવામાં આવે છે?

પૌરાણિક માન્યતા છે કે ચોકી તો વરુણદેવની. એને કોઈ ઉલ્લંઘી ન શકે. આરતીની જ્યોત ભગવાનના દિવ્ય વિગ્રહ પર ઘૂમી હોઈ તેમાં ભગવાનની દિવ્ય શક્તિનો પ્રવેશ થયેલો મનાય છે.

આ રીતે, આરતીની જ્યોતમાં પ્રવેશેલી દિવ્યતા વરુણદેવની પ્રદક્ષિણા દ્વારા અકબંધ રહે તે

હેતુથી શંખપૂરિત આવર્તન કરવામાં આવે છે.

આ જ્યોતને પ્રત્યેક ભક્ત પોતાની દૃષ્ટિમાં ઉતારે છે. બે હાથ વડે આરતીની આસ્કા લઈ મસ્તક પર ધારે છે, જેથી ભગવાનની દિવ્ય જ્યોતની દિવ્યતા અંતરમાં પણ પ્રગટે.

વળી, શંખપૂરિત જળને પણ પવિત્ર ગણવામાં આવે છે, જે જળનો છંટકાવ અંતે ભક્તો પર કરવામાં આવે છે.

૪. આસ્કા લેતી વખતે દ્રવ્યદાન શા માટે કરવામાં આવે છે?

ભગવાનના દિવ્ય વિગ્રહ દ્વારા પ્રસાદીભૂત થયેલી જ્યોતિ માનો કે ભગવાનનું જ સ્વરૂપ છે. એના પ્રત્યે આદર વ્યક્ત કરવા ભક્ત કંઈક અર્પે છે. વર્તમાનકાળે દ્રવ્ય જીવનવ્યવહારનું માધ્યમ છે. આથી, વ્યક્તિ દ્રવ્યદાન કરે છે.

- કંઠી શું છે?
- કંઠી શાની બનાવેલી હોવી જોઈએ?
- વર્તમાન દીક્ષા કોના થકી ધારણ કરવી? વર્તમાન ધારણ કર્યા પછી કયા નિયમોનું પાલન જરૂરી બને છે?
- સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં કંઠીની બે સેર શા માટે હોય છે?
- કંઠી ધારણ કરતાં પહેલાં જમણા હાથમાં જળ અપાય છે અને મંત્ર બોલાવવામાં આવે છે, તે શું છે?
- પરમ એકાંતિક સત્પુરુષના હાથે જ વર્તમાન ધરાવવાની અનુકૂળતા બધાને પ્રાપ્ત નથી થતી. તે વખતે કંઠી કેવી રીતે ધારણ કરવી?

૧. કંઠી શું છે?

કંઠી એ પ્રભુની શરણાગતિનું પ્રતીક છે. 'હું ભગવાનને સમર્પિત છું' એનું ભાન આપણને કંઠી કરાવે છે.

કોઈની પણ શરણાગતિ સ્વીકારવામાં વ્યક્તિ પોતાનું સ્વાભિમાન ગુમાવતો હોય, પોતાની સ્વતંત્રતા છિનવાઈ જતી હોય એવું અનુભવે છે. અને એટલે જ શરણાગતિ લેવી જીવને શાની ગમે? નાનું શું પારેવડું પણ મુક્ત રહેવા જ ઝંખે છે. સ્વતંત્રતામાં મળતી કાંટાળી પથારી એ પરતંત્રતામાં મળતી સુખની સેજ કરતાં પણ વધારે સુંવાળી લાગે છે, કારણ કે કોઈના પણ આધારે પોતાને જીવવું પડે એવી લાચારી દુઃખદાયક જ લાગે છે. આ થઈ દુન્યવી પરાધીનતાની વાત. પરંતુ પરમાત્માની પાસે પરાધીન થવાની વાત જુદી જ છે.

ગમે તેવો શક્તિશાળી મનુષ્ય હોય, પરંતુ કુદરતી પરિબળોની સામે તે તદ્દન નિર્બળ છે. તણખલાથી પણ ઊતરતો છે. મોટો રાજવી હોય કે ઝૂંપડીમાં રહેનારો ગરીબ, અભણ હોય કે મહાન વૈજ્ઞાનિક - સૌની આ અનુભૂતિ છે. આ મહાન સત્તાની સર્વોપરીતાને જે નથી સ્વીકારતા, તેની આગળ જે નમી નથી શકતા, તેમને પણ લાચારીથી તો એ સત્તાને વશ થવું જ પડે છે. આ પરમ સત્તા એ જ તો પરમાત્મા છે. પરમાત્માની શરણાગતિ બીજી તમામ દુન્યવી પરાધીનતાઓને તોડી નાંખે છે. આનાથી અંતરમાં શાંતિ પણ રહે છે અને માનવીનો આંતર-બાહ્ય વિકાસ પણ સારો થાય છે. આમ, પ્રભુની શરણાગતિ સ્વીકારવી, એમને આધીન થવું એ જ સર્વોચ્ચ સ્વતંત્રતા છે. આથી જ, ભક્ત તો ઉત્સાહપૂર્વક ભગવાનનું શરણું સ્વીકારે છે. પરમાત્માની શરણાગતિના સ્વીકારનું સતત અનુસંધાન અપાવનારું સાધન કંઠી છે.

૨. કંઠી શાની બનાવેલી હોવી જોઈએ?

તુલસી એ સમર્પણનું પ્રતીક છે. કોઈ પણ પદાર્થનું દાન આપતી વખતે 'આ મારું નથી, ભગવાનનું છે' એવા ભાવ સાથે તેના પર તુલસીપત્ર મૂકવામાં આવે છે. ભગવાનને ભોગ ધરાવતી વખતે પણ તુલસીપત્ર મૂકીએ છીએ. આ જ ભાવનાથી આપણો દેહ પણ આ રીતે ભગવાનને

સમર્પિત કરીએ છીએ કે: “હે પ્રભુ! આ દેહ તારો છે. મારો નથી.” શરીર પર તુલસીપત્ર મૂકવાના ભાવરૂપે તુલસીકાષ્ઠની કંઠી ગળામાં ધારણ કરવામાં આવે છે. પછી અન્ય પવિત્ર કાષ્ઠ-ચંદન વગેરેની કંઠી પણ આ જ ભાવનાથી ધારણ કરાય છે.

૩. વર્તમાન દીક્ષા કોના થકી ધારણ કરવી? વર્તમાન ધારણ કર્યાં પછી કયા નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી બને છે?

‘સત્સંગિજીવન’માં શ્રીજીમહારાજે કહ્યું છે:

સંપ્રાપ્ય દીક્ષામિહ ભક્તિધર્મયુક્તાદ્ ગુરોર્ભાગવતીં નરઃ પ્રાક્ ।
અર્ચાં તતઃ પ્રાપ્ય તદુક્તરીત્યા ભક્તિ વિદધ્યાદપતન્દ્રિ વિષ્ણોઃ ॥

અર્થાત્ આ લોકમાં ભક્તિ-ધર્મયુક્ત પરમ એકાંતિક સંત થકી દીક્ષા ગ્રહણ કરીને ભક્તિના આધારભૂત ભગવાનની જે દિવ્યમૂર્તિ તે સદ્‌ગુરુ થકી મેળવવી અને ગુરુના કહેવા મુજબ ભગવાનની ભક્તિ, આળસનો ત્યાગ કરીને કરવી.

આ રીતે, શ્રીજી આજ્ઞા અનુસાર ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર પામેલા સંત થકી વર્તમાન ગ્રહણ કરીને કંઠી ધારણ કરવી એ ઉત્તમ છે, કારણ કે વિપરીત સંજોગોમાં અથવા તો શરતચૂકથી ભગવાનની શરણાગતિના માર્ગ થકી પડી જવાનો વખત આવે ત્યારે આવા સંત જ યોગ્ય માર્ગદર્શન આપીને ભક્તને લપસી જતાં અટકાવે છે. આચાર્યને પણ મોટા સંત થકી જ દીક્ષા ગ્રહણ કરવાની હોય છે. આચાર્ય શ્રી વિહારીલાલજી મહારાજને બાળપણમાં સદ્‌ગુરુ ગુણાતીતાનંદ સ્વામીએ વર્તમાન ધરાવી કંઠી ધારણ કરાવી હતી. કંઠી ધારણ કર્યા પછી દારૂ, માંસ, ચોરી, વ્યભિચારનો ત્યાગ કરવો અને સ્વધર્મનું પાલન કરવું – એટલા નિયમોનું પાલન અવશ્ય કરવાનું રહે છે. ત્યારબાદ શિક્ષાપત્રીના નિયમોનું પાલન પણ ભક્ત ધીરે ધીરે આચરણમાં મૂકતો જાય છે અને આગળ વધતો જાય છે.

૪. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં કંઠીની બે સેર શા માટે હોય છે?

ભગવાન સ્વામિનારાયણે ભક્તે સહિત ભગવાનની સેવા કરવાનું જણાવ્યું છે (વચનામૃત વર. ૫). આમ, ભક્તે સહિત ભગવાનની ઉપાસના શ્રીજીમહારાજને અભિપ્રેત છે. આથી જ, કંઠીમાં બે સેર રાખવામાં આવે છે.

શિક્ષાપત્રીની અર્થદીપિકા ટીકામાં શતાનંદ સ્વામીએ પણ આ જ વાત કરી છે: ननु मालाद्वयधारणे को हेतुः? इति चेत् श्री राधाकृष्णस्य युगल-स्वरूपोपासकत्वसूचनार्थम् इति अवगम्यताम् । અર્થાત્ કંઠીની બે સેર પહેરવી તેનું શું કારણ? તો રાધા-કૃષ્ણ (ભક્ત અને ભગવાન) એમ બે સ્વરૂપોની ઉપાસના સૂચવવા માટે જ છે એમ સમજવું.

૫. કંઠી ધારણ કરતાં પહેલાં જમણા હાથમાં જળ અપાય છે અને મંત્ર બોલાવવામાં આવે છે તે શું છે?

ભગવાનની શરણાગતિનો સ્વીકાર કરતાં પહેલાં શુદ્ધ થવું જરૂરી છે. જળ મળને દૂર કરે છે, સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા અર્પે છે. આમ, જળમાં શુદ્ધિનો ગુણ છે. ભગવાનને શરણે જતાં, મન-

કર્મ-વચને શુદ્ધ થવાના ભાવ સાથે જમણા હાથમાં જળ ધારણ કરવામાં આવે છે.

વળી, હાથમાં જળ ધારણ કરવાનું બીજું પણ એક કારણ છે. જળ એ વરુણદેવનું સ્વરૂપ છે. અપ્સુ વૈ વરુણઃ (તૈત્તિરીય – ૧૫/૫૬). આથી, શાસ્ત્ર પ્રમાણે કોઈ પણ પ્રતિજ્ઞા, સંકલ્પ વરુણદેવની સાક્ષીએ કરવાના ભાવ સાથે હાથમાં જળ રાખવામાં આવે છે. જો પ્રતિજ્ઞાનો ભંગ કરવામાં આવે, તો વરુણદેવ તેને દંડ આપે છે. (આનૃતે ખલુ વૈ ક્રિયમાણે વરુણો ગૃહ્ણાતિ) (તૈત્તિરીય – ૧/૭/૨/૬)

જમણા હાથમાં જળ ધારણ કરીને ભગવાનની શરણાગતિ પ્રતિઘોષિત કરતો મંત્ર નીચે પ્રમાણે બોલવામાં આવે છે:

કાલ માયા પાપ કર્મ યમદૂત ભયાદહમ્ ।
સ્વામિનારાયણં શરણં પ્રપન્નોઽસ્મિ સ પાતુ મામ્ ॥

અર્થાત્ કાળ, માયા, પાપ, કર્મ, યમ વગેરેના ભયથી ત્રસ્ત (આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી પીડિત) હું ભગવાન સ્વામિનારાયણને શરણે આવ્યો છું, તેઓ મારું રક્ષણ કરે.

ભગવાનનું શિરછત્ર મસ્તક પર આવતાં શરણાગત ભક્ત અન્ય સર્વે ભયથી મુક્ત બને છે. ભૂતકાળનો ભાર ઉતારી, ભવિષ્યની ચિંતા પ્રભુ પર છોડીને સ્વામિનારાયણ ભગવાનની આજ્ઞા મુજબ નવું જીવન જીવવાનો પ્રારંભ કરે છે.

૬. પરમ એકાંતિક સત્પુરુષના હાથે જ વર્તમાન ધરાવવાની અનુકૂળતા બધાને પ્રાપ્ત નથી થતી. તે વખતે કંઠી કેવી રીતે ધારણ કરવી?

પ્રગટ સત્પુરુષની આજ્ઞાનુસાર રહેતા અન્ય સંતોના હાથે કંઠી ધારણ કરી લેવાય છે. આ રીતે બાંધેલ કંઠી સત્પુરુષે જ બાંધી કહેવાય, કારણ કે સૌના ગુરુપદે એ સત્પુરુષ જ રહે છે. સંતો તો ફક્ત નિમિત્ત બને છે. આ જ પ્રકારે સ્ત્રીઓએ, ભગવાનની મૂર્તિની પ્રસાદીભૂત કંઠી વડીલ સ્ત્રીઓ પાસે ધારણ કરવી.

- મંદિર એટલે શું?
- મંદિર શા માટે?
- મોટાં ભવ્ય મંદિરોની રચના શા માટે? ખર્ચ શા માટે?

૧. મંદિર એટલે શું?

પરમેશ્વરનો વાસ ક્યાં નથી? પરમેશ્વરનો ભક્ત, માણસમાં, પશુ-પંખીમાં, વૃક્ષ કે લતામાં, તૃણમાં અરે! કણેકણમાં સર્વત્ર બિરાજતા એવા પરમેશ્વરના અંતર્યામી સ્વરૂપને, વ્યાપક સ્વરૂપને નિહાળે છે, વંદે છે અને ચાહે છે, પરંતુ ભક્તની સેવા અંગીકાર કરવા, ભક્તને સુખ આપવા પ્રત્યક્ષરૂપે અથવા અર્ચન સ્વરૂપે - મૂર્તિરૂપે ભગવાન જ્યાં બિરાજતા હોય તે આવાસ એટલે જ મંદિર.

૨. મંદિર શા માટે?

આગમ શાસ્ત્રો પ્રમાણે રચાયેલાં આ મંદિરોમાં શાસ્ત્રોક્ત વિધિ અનુસાર ભગવાનની મૂર્તિની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવે છે. આ લોકમાં પોતાથી મોટા અમલદારની, રાજા વગેરેની મર્યાદાઓ પણ માણસ સ્વીકારે છે, તો પ્રતિષ્ઠિત સ્વરૂપની મર્યાદાઓનો સ્વીકાર ભક્તોમાં સહજભાવે હોય છે.

મંદિરોની મૂર્તિ એ પથ્થરોમાં કંડારાયેલ કે ધાતુનાં શિલ્પ નથી, પરંતુ એ સાક્ષાત્ પરમેશ્વર જ છે. આથી જ આ અર્ચાસ્વરૂપની પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ પ્રમાણે જ સેવા-પૂજા થાય છે. પ્રાતઃકાળે ભગવાનને જગાડવા, દંતધાવન કરાવવું, સ્નાન કરાવવું વગેરે પ્રાતઃ ક્રિયાઓથી રાત્રીશયન સુધી સમગ્ર દૈનિક ક્રિયાઓ દ્વારા ભગવાનની સેવા કરવામાં આવે છે. આ સમય-સમયના, ભગવાનનાં વિવિધ દર્શનોમાં તથા સેવામાં ભક્તનું મન નિમગ્ન રહે છે, આનંદિત રહે છે.

તદુપરાંત મંદિરોમાં રહેતા, પરમેશ્વરને સમર્પિત શુદ્ધ પવિત્ર જીવન જીવતા સંતોનો સમાગમ પણ મંદિરમાં આવવાથી સાંપડે છે. આ સત્સંગના લાભની કોઈ તુલના થઈ શકે તેમ નથી. આવા સંતોના મુખેથી ઉચ્ચારાતી સાદી અને સરળ પણ અર્થગંભીર વાણી વ્યક્તિના અંતરાત્માને જગાડે છે. અનેકનાં કુસંસ્કારો વ્યસનો છૂટે છે અને તેઓ ભક્તિમય, ધર્મમય સારા સંસ્કારો પ્રાપ્ત કરે છે. સંતોના કથામૃત દ્વારા આત્મા-પરમાત્માના જ્ઞાનનું ઊંડાણ પ્રાપ્ત કરી જીવનમાં સ્થિરતા, શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. ભગવાનનાં ચરિત્રોનું ગાન, મહિમાનું કથન, ગુણોનું કીર્તન તથા ભગવાનનું ધ્યાન વગેરે ભક્તિમય ક્રિયાઓથી ગુંજતાં મંદિરોમાં પ્રવેશતા સામાન્ય માણસને પણ પરમાત્માની સંનિધિ અનુભવાય છે.

મંદિરોમાં બાળકોને પોષણ આપતી, સંસ્કારિત કરતી, ઊછળતી કૂદતી યુવાશક્તિને સર્જનાત્મક મોડ આપી, સદાચારનો ઓપ આપી વિકસિત કરતી, મહિલાઓને સાચું માર્ગદર્શન આપી માતૃશક્તિ જાગ્રત કરતી અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓની સંસ્કારગંગા વહે છે. માનસિક, શારીરિક કે કુદરતી આપત્તિઓ વખતે માનવીને પડખે ઊભી રહેતી, સહાયભૂત થતી અનેક સામાજિક

સેવાઓનું પ્રેરણાબિંદુ પણ મંદિરો જ હોય છે.

માણસને ઘડવા માટે મંદિર
સમાજઘડતર માટે મંદિર
સમાજની શુદ્ધિ માટે મંદિર
સદાચારની પ્રેરણા માટે મંદિર
મનની સ્થિરતા માટે મંદિર
ભક્તિ માટે મંદિર
સુખ શાંતિ માટે મંદિર
મંદિર શું નથી?
હવે પ્રશ્ન રહે ખરો કે મંદિરો શા માટે?
મંદિરો આપણા સૌના જીવન માટે - ઉત્કર્ષ માટે જ છે અને અત્યંત જરૂરી છે.

૩. મોટાં ભવ્ય મંદિરોની રચના શા માટે**?** ખર્ચ શા માટે**?**

જુગારખાનાં, સિનેમાગૃહો, ક્લબો જેવાં સ્થાનો પાછળ કરોડો રૂપિયા ખર્ચાય છે એનો પ્રશ્ન આપણે ક્યારેય ઉઠાવ્યો છે? જ્યાંથી બહુધા દુરાચારની દુર્ગંધ જ વહેવાની છે, માનવીનું પતન કહેતાં સમાજનું પતન જ થવાનું છે એ માટે ક્યારેય કોઈને પ્રશ્ન થાય છે? નથી થતો. કારણ, માનવીમાં ઊંડે ઊંડે રહેલો દુરાચાર એને મૌન બનાવી દે છે. “મંદિરો શા માટે?” એમ પૂછનાર, કહેનાર આવાં પાપ-સ્થાનોનાં સભ્ય હોય છે, મુલાકાતી હોય છે.

હા, ક્યારેક આપણે સમાજોપયોગી શાળાઓ, હૉસ્પિટલો, અનાથાશ્રમો વગેરે કાર્યોને આગળ ધરીએ છીએ. આ બધાં જ કાર્યો જરૂરી છે, પણ શાળાનું કાર્ય હૉસ્પિટલ કરી શકશે? હૉસ્પિટલનું કાર્ય અનાથાશ્રમ પૂરું કરશે? પ્રત્યેકનું કાર્યક્ષેત્ર અંગત છે. સમાજને આ બધાની જરૂર છે. આપણે એ ભૂલીએ છીએ કે આવાં કાર્યો, કાર્ય કરનાર માનવી પર અવલંબે છે. અને એ માણસને સીધી રીતે કે પરંપરા દ્વારા પણ ઘડનાર કોઈ શાળા હોય તો તે છે મંદિર. આવી અત્યંત જરૂરી, માનવઘડતરની શાળા કહેતાં મંદિર પાછળ ખર્ચ થાય છે તે શું બિનજરૂરી છે? આ મંદિરોની પણ અગત્યતા છે, એની ભવ્યતાની પણ અસર છે.

વળી સમાજના ધનકુબેરો, રાજવીઓનાં આવાસો કેવા ભવ્ય હોય છે? વર્તમાન યુગમાં રાષ્ટ્રપ્રમુખ, વડાપ્રધાન વગેરે દેશની પ્રમુખ વ્યક્તિ ગણાય. એ સૌની વ્યવસ્થા પણ આપણે કેટલી સુંદર જાળવીએ છીએ. દેશના મોભા પ્રમાણે એમનાં આવાસસ્થાનો હોય છે. તો પછી સર્વના સ્વામી એવા પરમેશ્વરનો પ્રાસાદ પણ ભવ્યાતિભવ્ય હોય એવી ભક્તોની ભાવના રહે એ સ્વાભાવિક છે. પૂર્વે ભક્ત હૃદયના રાજા-મહારાજાઓ, રાષ્ટ્રના સ્વામી પરમેશ્વરને સ્વીકારતા. આથી જ, તેઓ પરમેશ્વરના અતિ મહાન પ્રાસાદો-મંદિરોનું નિર્માણ કરતા અને તેમાં ભગવાનના અર્ચનસ્વરૂપની મૂર્તિની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરાવતા. વર્તમાનકાળે ભક્તોનો સમૂહ એકત્ર થઈ આવાં ભવ્ય મંદિરોની રચના કરે છે, જે સૌ જન માટે ઉપયોગી, લાભદાયી હોય છે.

મંદિરથી સંસ્કાર વધે છે.
સંસ્કાર હશે તો જ આપણને શાંતિ થશે.

આપણે આપણી જરૂરિયાત માટે મકાન, ફેક્ટરી કરીએ છીએ,
તે પોતાના માટે છે, જ્યારે આ એક સ્થાન એવું છે
જ્યાં બધા જ માણસો સરખી રીતે લાભ લઈ શકે છે.
ઘરમાં લખીએ કે 'નો એડ્મીશન વિધાઉટ પરમીશન,'
પણ અહીં તો દરેકને માટે 'વેલકમ' છે.
મંદિરમાં વિશ્વબંધુત્વની ભાવના દૃઢ થાય છે.
સર્વ વિશ્વ ભગવાનનું છે અને ભગવાન સૌના છે.
યોગીજી મહારાજ કહેતા: "ભગવાન સૌનું ભલું કરો."
અહીં કોઈ ભેદભાવ હોતો નથી.
અહીં આત્મ-કલ્યાણની વાત મેળવવાની છે. મનની શાંતિ અહીં મળે છે.
પ્રાર્થનાથી, દર્શનથી આપણી ઘણી ઘણી સમસ્યાઓ દૂર થઈ જાય છે.
આ લોકમાં કોઈક માણસે કંઈક આપ્યું હોય તો
તેનો પણ ઉપકાર માનીએ છીએ, તો ભગવાને કેટલું બધું આપ્યું છે!!
તો તેના માટે પણ કરવું જોઈએ.
આવાં સ્થાનો લોકોનાં કલ્યાણ માટે છે.
તન, મન, ધનથી જે કોઈ સમર્પણ ભાવનાથી અહીં કાર્ય કરે છે
તેને ભગવાન અનંતગણું કરીને આપે છે.
- પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

- ઘરમંદિર એટલે શું?
- ઘરમંદિર શા માટે?
- ઘરમંદિર કેવા સ્થાને પ્રતિષ્ઠિત કરવું જોઈએ?
- ઘરમંદિરની પવિત્રતા જાળવવા શું કરવું?
- ઘરમંદિરમાં કોની મૂર્તિ રાખી શકાય?
- ઘરમંદિર વિષે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

૧. ઘરમંદિર એટલે શું?

મારું ઘર, અમારું ઘર... પ્રત્યેક વ્યક્તિને પોતાના ઘર સાથે અતૂટ મમતા હોય છે. પોતાના ઘરે કોઈ સંબંધી આવે, કોઈ પ્રતિષ્ઠિત મહાન વ્યક્તિ આવે તો માણસ ઓછોઓછો થઈ જાય. ઘરે ભગવાન પધારે તો? આપણા ઘરે, આપણી સાથે ભગવાન હંમેશાં રહેવા માટે કબૂલ થાય તો? તો તો આનંદની સીમા ન રહે. આપણે જાણીએ છીએ કે ભગવાનનો જ્યાં આવાસ એ જ મંદિર. ઘરમાં પ્રભુનો આવાસ એ જ ઘરમંદિર.

૨. ઘરમંદિર શા માટે?

યોગદર્શનમાં પતંજલિ ઋષિએ અષ્ટાંગયોગીની સન્નિધિની મહત્તા દર્શાવતાં કહ્યું છે કે તત્સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ । અષ્ટાંગયોગીના અંતરમાં તો વૈરભાવ હોય જ નહીં, પણ એની નજીક આવતાં અન્ય જીવપ્રાણીમાત્રના અંતરમાંથી વેરભાવ શમી જાય છે.

કેવું આંતરિક પરિવર્તન! તો યોગીઓના પણ યોગી, યોગીઓનો પણ આધાર એવા પરમાત્માના સાન્નિધ્યની તો વાત જ શી?

ઘરમાં મંદિર હોય, પ્રભુનો વાસ હોય તો ધીરે ધીરે વ્યક્તિના મનોવિકારો શાંત થાય છે. ભક્તિમય વાતાવરણ સર્જાય છે. સદ્‌વિચારો જાગ્રત થાય છે. સદ્‌વિચારોને આચરણમાં મૂકવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. ટી.વી. જેવાં આધુનિક ઉપકરણો દ્વારા પ્રસરતા કુવિચારો તો ત્યાં પ્રવેશી જ ન શકે. બાળકોમાં પણ પરમાત્મા પ્રત્યેની શ્રદ્ધા અને સદ્‌વિચાર તથા સદાચારનાં બીજ રોપાય છે. ઘરની પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં ઓછેવત્તે અંશે, આજે નહીં તો કાલે, એનો પ્રભાવ પડે જ છે. આમ, ઘરમાં પ્રભુનો વાસ થતાં ઘર પણ મંદિર બની જાય છે.

ઘરને મંદિર બનાવવા ઘરમંદિર આવશ્યક છે.

સંસ્કારોનું સંવર્ધન કરવા ઘરમંદિર આવશ્યક છે.

પ્રભુની સેવા-ભક્તિ કરવા ઘરમંદિર આવશ્યક છે.

કુવિચારો, દુરાચારને અવરોધવા ઘરમંદિર આવશ્યક છે.

ઘરમાં ક્લેશ-કંકાસને સ્થળે મંદિરનું પવિત્ર વાતાવરણ રચવા ઘરમંદિર આવશ્યક છે.

ઘરમાં કોઈ વડીલની ઉપસ્થિતિ હોય તો પણ ઘરમાં સૌનું વર્તન બદલાઈ જાય છે. વડીલની ઉપસ્થિતિ હોય તો ઘરની ચિંતા રહેતી નથી. તો સર્વોપરી પૂર્ણ પુરુષોત્તમ નારાયણનો ઘરમાં વાસ

હોય પછી ચિંતા રહે ખરી? બધી જ જવાબદારી પ્રભુને શિરે!

નચિંત થવાની દવા એટલે જ ઘરમંદિર.

મોટાં મંદિરોમાં વિરાજતા ભગવાનના અર્ચાસ્વરૂપની પૂજા કરવાની તક પ્રત્યેક વ્યક્તિને ન પણ મળે, પરંતુ ઘરમાં ભગવાન પધાર્યા તે પછી આપણને ભગવાનની આરતી-અર્ચન-થાળ વગેરે ષોડશોપચારથી સેવા-ભક્તિ કરવાની પણ તક મળે. ઘરમાં પણ મંદિરનું મંગલમય વાતાવરણ સર્જાય.

ઘરને મંદિર બનાવતો પારસમણિ એટલે જ ઘરમંદિર.

૩. ઘરમંદિર કેવા સ્થાને પ્રતિષ્ઠિત કરવું જોઈએ?

આપણા ઘરે આપણો પ્રિય ક્રિકેટર આવે તો ક્યાં બેસાડીશું? દીવાન-ખંડમાં કે ઘરના પછવાડે કચરાના ઢગલાને સંઘરતા વાડામાં?

આપણો પ્રિય નેતા કે અભિનેતા – અરે, આપણી પ્રિય કોઈ પણ વ્યક્તિને વધાવવા આપણે રસ્તા સાફ કરીશું, ચૉક વાળીશું, ઘર રંગીશું, રંગોળી પૂરીશું, ધૂપ કરીશું, અત્તરથી વાતાવરણ મઘમઘતું કરી દઈશું અને પ્રિય વ્યક્તિ આવે ત્યારે સ્વચ્છ, સુઘડ અને સુંદર સ્થાને બેસાડીશું.

તો પછી સર્વના આધાર, આપણા પ્રાણ-આધાર પ્રિયતમ પરમાત્માને પણ એવા જ સુંદર, સુઘડ અને સ્વચ્છ સ્થાનમાં જ પધરાવીશું ને! ઘરના એક ખૂણામાં, સીડી નીચે બારણાની પાછળ કે નાનાશા ગોખલામાં પ્રભુને થોડા પધરાવાય!

મોટું મકાન હોય તો ઘરમંદિર માટે એક અલાયદો ઓરડો ફાળવી શકાય. અન્યથા, ઉજાસભર્યા પવિત્ર ઓરડામાં ઘરમંદિર રાખી શકાય. નાનાશા મકાનમાં તો મુખ્ય ઓરડામાં જ ઘરમંદિરને આગવું સ્થાન આપવું જરૂરી છે. સુંદર, સ્વચ્છ, સુઘડ અને ઉજાસભર્યા સ્થાને ઘરમંદિર પ્રતિષ્ઠિત કરવું જરૂરી છે.

૪. ઘરમંદિરની પવિત્રતા જાળવવા શું કરવું?

સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા. ઘરમંદિર સ્વચ્છ રાખવું. ઘરમંદિરની આસપાસ પણ સ્વચ્છતા જાળવવી. ઘરમંદિરમાં ઉપયોગી સાધનો – આરતી, દીવી વગેરે ઉપકરણો પણ ઊટકીને સ્વચ્છ રાખવાં. ઘરમંદિરને બિનજરૂરી વસ્તુઓનું સંગ્રહસ્થાન ન બનાવવું. સ્નાન કર્યા પછી કે હાથ-પગ ધોઈને જ ઘરમંદિરનો સ્પર્શ કરવો. રજસ્વલા સ્ત્રીએ ઘરમંદિરનો સ્પર્શ ન કરવો.

૫. ઘરમંદિરમાં કોની મૂર્તિ રાખી શકાય?

નિત્યપૂજાની જેમ જ ઘરમંદિરમાં પણ ઇષ્ટદેવ અને ગુરુપરંપરાની મૂર્તિઓ રાખવી.

૬. ઘરમંદિર વિષે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

“ઘરમંદિર સામે બેસીને સવારના આત્મવિચાર કરવાનો છે. મંદિર મન સ્થિર કરવાનું સાધન છે. ભગવાનની પૂજા થાય, આરતી-થાળ થાય પછી જ બધું કાર્ય થાય. જમવાનું રાંધ્યું હોય તે

થાળ કરીને ભગવાનને અર્પણ કરવું. ઘરમંદિરનો આગ્રહ એટલા માટે છે કે આપણે જેમ ઘર જોઈએ છીએ, તેમ ભગવાનને પણ ઘરમાં પોતાનું એક ઘર જોઈએ ને! ભગવાન હંમેશાં બેઠા હોય તો એમની દૃષ્ટિ આપણા પર રહે. પહેલાં ઘરમંદિરો થશે પછી હૃદયમંદિરો થતાં વાર નહીં લાગે."

*

"રોજ સાયંકાળે ભગવાનના મંદિરે જવાની આજ્ઞા છે. દૂર હોઈએ ને રોજ જઈ ન શકાય તો આ ઘરમંદિરમાં વ્યવસ્થિત આરતી, થાળ, ઘરસભા કરીએ તો એટલું જ ફળ મળે. માટે નિત્ય ઘરસભા કરીએ. ઘરમંદિરથી દરરોજ ભગવાનનો સંબંધ રહે. ઘરમંદિર હોય તો પણ પોતાની વ્યક્તિગત પૂજા હોવી જોઈએ. જ્યાં જઈએ ત્યાં સાથે રાખીએ. શેવ (દાઢી)નો સામાન સાથે લઈને બહારગામ જઈએ છીએ, તેમ પૂજા પણ સાથે જ હોય. મહેમાન થઈએ પણ પૂજા ન ભૂલીએ. થોડું જ કરો પણ રોજ-નિયમિત કરો. જે ઘરમંદિર કરશે તેના ઘરમાં, હૃદયમાં, કુટુંબમાં, આત્મામાં ભગવાન બિરાજશે."

- સત્સંગસભાનું મહત્ત્વ શું છે?
- સત્સંગસભા સમાજને કેટલી ઉપયોગી છે?
- સત્સંગસભા માટે ગુરુવર્યો શું કહે છે?
- ઘરસભા એટલે શું? ઘરસભાની વ્યાખ્યા શું છે?
- ઘરસભા કેવી રીતે કરશો?
- ઘરસભાથી શા લાભ થાય છે?
- ઘરસભા માટે પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?
- ઘરસભા એટલે ....

૧. સત્સંગ સભાનું મહત્ત્વ શું છે?

સત્સંગ સભા એટલે સદ્‌વિચારોનું વાવેતર, પોષણ ને એનું સંવર્ધન તથા કુવિચારોનું નિંદામણ.

પોતાના રંગરાગ પોષવાના સ્વાર્થથી માનવી જ્યારે અંધ બને છે ત્યારે એમાં આસુરીભાવ પ્રગટે છે. એવે વખતે પૈસા મેળવવા, સત્તા મેળવવા માનવી અન્ય જનોને માનવસહજ વિષયભોગના આકર્ષણનો ઉપયોગ કરી લલચામણાં દૃશ્યો, ભોગવિલાસના શબ્દો, જાહેરાતો વગેરે દ્વારા દુરાચારમાં ફસાવે છે. દુરાચાર જ સદાચાર છે, રંગરાગ જ માનવજીવનનું સાફલ્ય છે એમ દૃઢ કરાવી દે છે. પરિણામે, માણસ વ્યસનોની નાગચૂડમાં ભીંસાય છે, રંગરાગના ચકડોળે-ચકરાવે ચઢે છે. જીવન વિષમય બની જાય છે. જીવનમાં શારીરિક, માનસિક, કૌટુંબિક પ્રશ્નોની કાંટાળી સેજ ખડી થઈ જાય છે. આમાંથી સાચો માર્ગ – સદાચારનો માર્ગ, પ્રભુભક્તિનો માર્ગ, મોક્ષનો માર્ગ - સત્સંગ સભાથી દૃષ્ટિગોચર થાય છે. એ માર્ગે ચાલવાનું બળ મળે છે, જીવન ધન્ય બને છે.

બ્રહ્મસ્વરૂપ યોગીજી મહારાજે આ હેતુસર જ અઠવાડિક સત્સંગ સભાનું આયોજન કર્યું. દુનિયાની દોડધામમાંથી રાહત મેળવવા માણસ રવિવારે રજા રાખે છે, પણ સાચો થાક તો કથાથી જ ઊતરે.

સત્સંગ સભા એટલે સદાચારના માર્ગની, મોક્ષના માર્ગની ઊર્ધ્વગતિની સોપાનશ્રીનો દરવાજો.

સત્સંગ સભા એટલે જીવનલતાને ઊર્ધ્વગતિ તરફ દોરતું, આધાર આપતું વૃક્ષ.

સત્સંગ સભાથી જીવનની કિતાબમાં એક પછી એક ભક્તિમય, જ્ઞાનમય, વૈરાગ્યમય, ધર્મમય પૃષ્ઠ ઉમેરાતાં જાય છે.

સત્સંગ સભા એટલે સતત જાગૃતિ, સતત અંતર્દૃષ્ટિ, સતત પ્રભુ સાથે જોડાઈ રહેલી હૃદયશૃંખલા.

૨. સત્સંગ સભા સમાજને કેટલી ઉપયોગી છે?

મનુષ્ય સમાજનું એક ઘટક છે. મનુષ્યોમાંથી જ સમાજ રચાયો છે. ઘટક મજબૂત એટલી વસ્તુ મજબૂત. મનુષ્ય સારો તો સમાજ સારો. સત્સંગ સભા માનવીને માનવ બનાવે છે, ભક્ત બનાવે છે.

માનવી માનવ બને તો જ અન્ય ગુણો, જેવા કે સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય તથા વિધા, કળા વગેરે ગુણત્વને પણ પામે. અન્યથા દુરાચારમાં તો કળા-કૌશલ્ય, વિધાની પારંગતતા પણ દુર્ગુણત્વને પામે છે. ગોબેલ્સનું વાક્ચાતુર્ય અદ્‌ભુત હતું, પણ તેણે તેનો ઉપયોગ કરીને લોકોને ગેરમાર્ગે દોર્યા. હિટ્‌લરની શૂરવીરતા, કૃતનિશ્ચયીપણું અજોડ હતાં, પણ તે પાશવી કૃત્યોમાં પરિણમ્યાં. અણુવિજ્ઞાન અણુબોંબમાં ફૂટ્યું.

તો સામે પક્ષે સોક્રેટિસના વાક્ચાતુર્ય લોકોને સાચો રાહ ચીંધ્યો. ગાંધીજીના કૃતનિશ્ચયીપણાએ લોકોમાં સત્ય ને અહિંસા દૃઢ કરાવ્યાં.

સારું, સુંદર, બેનમૂન શિલ્પ તૈયાર કરવા માટે હથોડાનો ફાળો નાનોસૂનો નથી હોતો. માનીએ છીએ, દૃઢપણે માનીએ છીએ કે સારો હથોડો જ સારું શિલ્પ તૈયાર કરી શકે, પણ જ્યારે વર્ષોની જહેમતથી તૈયાર કરેલા હથોડાને અણઘડ હાથોમાં મૂકીએ છીએ અને સારા શિલ્પની આશામાં ઊભા રહીએ છીએ, ત્યારે અણઘડ હાથોથી પથ્થરના ભૂકા થાય છે. આપણી આશાના ચૂરેચૂરા થાય છે. શિલ્પ ઘડનારાને તૈયાર કરવો મહત્ત્વનું છે, નહીં કે હથોડાને.

સત્સંગ સભા સાધન વાપરનાર વ્યક્તિને ઘડે છે. શિલ્પી તૈયાર કરે છે, જેથી સમાજનું શિલ્પ સુંદર થાય. આવી સદાચારી વ્યક્તિઓથી જ સુખમય સમાજ સંભવી શકે.

સંગચ્છધ્વમ્ સંવદધ્વમ્....., ઈશાવાસ્યમિદં સર્વમ્..., સર્વત્ર સુખિનઃ સન્તુ....ની વૈદિક ભાવનાઓ જીવંત બને.

આનાથી બીજી શ્રેષ્ઠ કોઈ ઉપયોગી વસ્તુ સમાજ માટે છે ખરી?

૩. સત્સંગ સભા માટે ગુરુવર્યો શું કહે છે?

પચીસ હજારનો નફો જતો કરીને પણ રવિવારની સભામાં પહોંચી જવું. જેમ દુકાન ખોલવાના સમય પહેલાં અડધો કલાક વહેલા જવાય, તેમ રવિવારની સભામાં સ્વાર્થ જણાયો હોય તો વહેલું પહોંચી જ જવાય.

- બ્રહ્મસ્વરૂપ યોગીજી મહારાજ

રવિવારની સભામાં આવવાથી આપણામાં દુર્ગુણ કે સ્વભાવ જે કલ્યાણમાં વિઘ્નકર્તા હોય તે ઓળખાય ને પછી ટાળવાનું બળ મળે.

- પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

૪. ઘરસભા એટલે શું? ઘરસભાની વ્યાખ્યા શું છે?

માણસ બૌદ્ધિક પણ છે અને લાગણીપ્રધાન પણ છે. માણસના પારસ્પરિક સંબંધો બુદ્ધિથી નહીં પણ લાગણીથી, સ્નેહથી બંધાયેલા હોય છે. સ્નેહના તાંતણે એકત્રિત થઈ રહેલા આબાલવૃદ્ધનો સમૂહ એટલે જ કુટુંબ કે પરિવાર. સ્નેહ વિના તો ટોળું કહેવાય. પરસ્પર સ્નેહ વિના માણસ સ્વકેન્દ્રી બની જતાં કોઈનું થોડું પણ સહન કરી શકતો નથી. કુટુંબના સમૂહમાં

પોતાનું જ આગવું વ્યક્તિત્વ ઉપસાવવા મથતા અનેક પ્રશ્નો સર્જાય છે. આધુનિક યુગના ભોગવાદી વિચારોના ઝપાટાઓમાં સ્નેહના તંતુઓ છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે.

આ સ્નેહના તંતુઓને સમજણ અને જ્ઞાનના ઓપથી મજબૂત બનાવી, તેને ગૂંથી, એક કૌટુંબિક વસ્ત્ર તૈયાર કરતી હાથશાળ એટલે જ ઘરસભા.

આત્મીયતાનો સેતુ એટલે ઘરસભા.

ઘરની પ્રત્યેક વ્યક્તિનું ઘડતર કરતી શાળા એટલે ઘરસભા.

ઘરના પરિવારજનોની, આબાલવૃદ્ધોની સૌની સત્સંગ સભા એટલે ઘરસભા.

સત્સંગ વ્યક્તિને ઘડે છે. વ્યક્તિમાં સદાચારનાં બીજ વાવે છે. અંતર તપાસતાં શીખવે છે. પોતાના દોષ સાંભળી, અન્યના ગુણોને ગ્રહણ કરવાનો વિવેક શીખવે છે. પ્રભુભક્તિ વધે છે. નમ્રતા આવે છે. સત્સંગથી તો કંઈ કેટલાયે લાભ થાય છે. સત્સંગ ગંગા ઘરઆંગણે વહેતી થાય તો ઘર પણ તીર્થરૂપ બની જાય.

ઘરને તીર્થ બનાવતી ગંગા એટલે ઘરસભા.

૫. ઘરસભા કેવી રીતે કરશો?

સાંજે ઘરમંદિરમાં સંધ્યા-આરતી અને થાળ બાદ અથવા રાત્રિભોજન બાદ કુટુંબના બધા સભ્યોની સર્વાનુમતિએ નક્કી થયેલા સમયે ૨૦ મિનિટ સુધી રોજ ઘરસભા યોજવી. તેનો કાર્યક્રમ આ પ્રમાણે રાખી શકાય.

ધૂન: ૨ મિનિટ,

કીર્તન: ૪ મિનિટ,

ગ્રંથવાંચન: ૧૫ મિનિટ.

ઘરના સૌ સભ્યોને અનુકૂળ હોય તો અડધો કલાક કે એક કલાક પણ ઘરસભા કરી શકાય. આપની પસંદગીનાં સત્યાંગના ગ્રંથનું કે પુસ્તકનું વાંચન કરી શકાય. દા.ત. યોગીજી મહારાજની બોધકથાઓ, યોગીજી મહારાજની સત્સંગ કથાઓ, સત્સંગ શિક્ષણ પરીક્ષાનાં પુસ્તકો, જીવનચરિત્રો, વચનામૃત, સ્વામીની વાતું વગેરે.

બાળકોને ઘરસભામાં સામેલ કરવા માટે બાળક દ્વારા ધૂન, કીર્તન કે 'ઘનશ્યામ ચરિત્ર' જેવા બાળસાહિત્યનું વાંચન કરાવી શકાય.

૬. ઘરસભાથી શા લાભ થાય છે?

- બાળકોમાં સારા સંસ્કારો પડે છે.
- બાળકોની ટી.વી. જોવાની કુટેવ દૂર થાય છે. તેથી તેઓ અભ્યાસમાં તેજસ્વી બને છે.
- કુટુંબના યુવાનોમાં નમ્રતા આવે છે અને વડીલો માટે માન વધે છે.
- વ્યસનો દૂર થાય છે.
- કુટુંબીઓમાં આત્મીયતા થાય છે અને અણસમજણ ને ઝઘડાઓ દૂર થાય છે.
- ક્રોધ, સ્વાદ, ઈર્ષ્યા, માન જેવા દુઃખકારી સ્વભાવો ટળે છે.
- વ્યવહારના સારા-માઠા પ્રસંગોમાં સ્થિરતા રહે છે.

- વ્યવહાર સુધરે છે.
- ઘરમાં અખંડ શાંતિ રહે છે.

૭. ઘરસભા માટે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

"પહેલાં તો મા-બાપ પણ રામાયણ-મહાભારતની વાર્તાઓ છોકરાંઓને કરતાં અને સ્કૂલમાં પણ શિક્ષણ અપાતું, જેથી ધાર્મિક સંસ્કારો સહેજે જ મળતા. જ્યારે આજનું વાતાવરણ જ એવું થઈ ગયું છે કે મા-બાપને પડી નથી અને શિક્ષણમાં ભણાવવામાં આવતું નથી. એટલે બહાર તો ધર્મના સંસ્કાર મળે એવું છે જ નહીં, તેથી ઘરમાં એ સંસ્કાર મળે એ બહુ જરૂરી છે. એટલે જ ઘરસભાની જરૂર છે. 'વાડે વેલો ચઢી જાય,' એમ જે વાતાવરણમાં છોકરાં ઉછેરો એવાં એ થઈ જાય. સત્સંગનું વાતાવરણ ઘરમાં હોય તો બાળક પણ વ્યવસ્થિત થાય. જીવનમાં, ઘરમાં અને સમાજમાં દિવ્ય વાતાવરણ થાય."

- પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

"ઘરસભા આત્મીયતાનો સેતુ છે.

"રજોગુણી વાતાવરણમાં સૌ પોતાની રીતે ખાઈ લે, સૂઈ જાય એટલે ઘરમાં એકબીજાને મળવાનું થાય જ નહીં. પછી મન નોખાં પડે. વાતવાતમાં ઝઘડો થાય. પછી ઘરમાં એકતા કે આત્મીયતા ક્યાંથી રહે?

"ઘરસભા કરવાથી આત્મીયતા થાય છે. અણસમજણ દૂર થાય છે. આ દવા એવી છે કે ખોટું રિએક્શન (વિપરીત આડઅસર) તો નહીં જ આવે. એમાં સુધરવાનું જ છે. માટે મહિમા સમજીને ઘરસભા નિયમિત કરવી.

"ઘરમાં બધાં સભ્યો ભેગાં ન થાય એવું નથી, પણ આપણી ઉત્કંઠા નથી એટલે નથી થતું. કોઈ કદાચ ન આવે તો એકલા કરવું. તોય બીજાને પ્રેરણા મળશે. બાળકને આ રીતે સંસ્કાર મળે. નહીં તો જો બાળક હેરોઈનમાં ચઢી ગયો તો ખલાસ! માટે ચેતતા નર સદા સુખી."

- પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

૮. ઘરસભા એટલે .....

- એક નાનકડી ઘરઅદાલત.
- ઘરના સભ્યો સાથે સુમેળભર્યું વાતાવરણ.
- પૂર્વગ્રહોની અભેદ્ય દીવાલોને તોડનાર વજ્ર, એટમબૉમ્બ.
- હૃદયમાં ભગવાન અને સંતની શાશ્વત પધરામણી.
- સ્નેહ, સુહૃદભાવ, ઉષ્મા અને ઉદારતાની અમરવેલ.
- સાંપ્રત સામાજિક સમસ્યાઓનો અર્થપૂર્ણ ઉકેલ.
- પરિવારને એકસૂત્રે બાંધનારું પ્રબળ માધ્યમ.
- ધાર્મિક વાતાવરણની જનેતા.
- સત્સંગ શિક્ષણ આપતો ઉપવર્ગ.
- રાજીપો પ્રાપ્ત કરવાનું એક અદ્વિતીય સાધન.

- સત્સંગબાગને કલ્લોલતો રાખતી અમૃતસરિતા.

- બાળસંસ્કારનું મહત્ત્વ શું છે?
- બાળકને માતાપિતાનો જ સહવાસ શા માટે?
- બાળકની પ્રગતિનાં સોપાન શાં હોઈ શકે?
- બાળસંસ્કાર અંગે કઇ બાબત પર વધુ ભાર મૂકવો જોઇએ?
- ઘરસભામાં બાળ સંસ્કાર કેવી રીતે આપવા?
- બાળકનાં માતા-પિતા તરીકે તેના પ્રત્યે તમારી ફરજો શી છે?
- બાળકના હેતુપૂર્ણ અભ્યાસ માટે તમારી જવાબદારી શી હોઇ શકે?
- બાળસંસ્કારનું વિધ્વંસક ટી.વી. કઇ રીતે?
- ઘરમાં ટી.વી. વસાવવું પડે તેમ જ હોય તો ટી.વી.માં શું જોવું અને શું ન જોવું એ વિવેક કેમ શીખવવો?
- તમારું ઘર એવું હોય કે...
- બાળસંસ્કાર માટે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

૧. બાળસંસ્કારનું મહત્ત્વ શું છે?

વૃક્ષનો મહિમા એટલે તેનું બીજ. બીજ સારું તો વૃક્ષ સારું. ચારિત્ર્યશીલ, સુખી, સમૃદ્ધ સમાજનું બીજ એટલે સંસ્કારી બાળક. બાળકનું જેવું ઘડતર એવું ભાવિ સમાજનું નિર્માણ. બાળક આવતી કાલનો નાગરિક છે. એના ઘડતર પર સમાજ ટકશે. એના ઘડતર પર આપણી સંસ્કૃતિની અસ્મિતા રહેશે. એના ઘડતર પર આપણી સંપત્તિનો વિકાસ કે વિનાશ થશે. એ ઘડતર પર આપણું પોતાનું સુખ અવલંબિત છે. બાળક સમગ્ર માનવજાતનો પિતા છે. કઇ રીતે? તમે બાળકનો જેવો ઉછેર કરશો તેવા સંસ્કાર એ બાળક પોતાનાં સંતાનોમાં આપશે અને એ સંતાનો પોતાનાં બાળકોમાં અને એમ ક્રમ ચાલ્યા કરશે.

બાળસંસ્કાર એટલે બાળકનું ઘડતર, સુખી કુટુંબની રચના, સ્થિર સમાજનો પાયો અને શાંતિમય વિશ્વનું સર્જન.

૨. બાળકને માતા-પિતાનો જ સહવાસ શા માટે?

બાળકની ભાષા કઇ? પ્રેમ. બાળક હૃદયની ભાષા જ સાંભળે છે. પ્રેમમાં એને વિશ્વાસ છે. બાળકનો પ્રથમ પ્રેમ એની માતા પ્રતિ છે, પછી પિતા પ્રતિ. માતા જે શીખવશે તે બાળક દૃઢતાથી માનશે. પિતા જે કહેશે તે સ્વીકારશે. પ્રેમમાં એ શંકા નહીં કરે. માતાની ગોદમાં અને પિતાના હાથમાં એને સલામતીની હૂંફ છે. માતા-પિતાની ઓથે, માતા-પિતાનાં પ્રેમપીયૂષથી પોષિત બાળક વટવૃક્ષ બને છે. છોડને ઓથ નથી મળી હોતી તો આડુંઅવળું ગમે તે દિશામાં ફૂટી નીકળે છે. છોડને પોષણ નથી મળતું તો બાળપણથી પોલાણ રહી જાય છે, સડો રહી જાય છે, અર્ધવિકસિત દશામાં આવી પડે છે.

તેથી જ, પ્રેમની-હૃદયની ભાષા સાંભળતા બાળક માટે માતા-પિતાનો જ સહવાસ આવશ્યક

છે.

માતા-પિતાની હૂંફમાં બાળકની ગ્રહણશક્તિ ઘણી વધી જાય છે. માતા-પિતાના સહવાસ વિનાના બાળક કરતાં માતા-પિતાના સહવાસમાં ઊછરેલા બાળકનો વિકાસ ઝડપી અને સુંદર થાય છે. માતા-પિતાના સહવાસમાં ઊછરેલું બાળક આત્મશ્રદ્ધાવાન, સર્જનાત્મક અને નિરૂપદ્રવી હોય છે.

૩. બાળકની પ્રગતિનાં સોપાન શાં હોઈ શકે?

બાળકના વિકાસનાં ઘણાં વિવિધ પાસાંઓ છે:

(૧) શારીરિક વિકાસ, (૨) બૌદ્ધિક વિકાસ, (૩) માનસિક વિકાસ, (૪) મનોસામાજિક વિકાસ, (૫) નૈતિક વિકાસ, (૬) આધ્યાત્મિક વિકાસ...

શરૂઆતનાં વર્ષોમાં બાળકનું શારીરિક બંધારણ ઘડાય છે. તે સમયે યોગ્ય ખોરાક મળવો જરૂરી છે.

બાળકના મનમાં ઊઠતી અનેક જિજ્ઞાસાઓને યોગ્ય રીતે સંતોષવાથી તથા આગળ જતાં શાળાકીય શિક્ષણથી એનો બૌદ્ધિક વિકાસ શક્ય બને છે.

શારીરિક વિકાસ તે બાહ્ય છે. મનુષ્યનો આંતરિક વિકાસ બુદ્ધિ અને લાગણીઓના સંતુલન પર અવલંબે છે. બાળકમાં ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધા જાગે, બાળકને સદાચારનો મહિમા સમજાય અને એ પ્રકારનો સદાચાર પ્રગટે, અન્ય વ્યક્તિઓની લાગણીઓ પણ સમજી શકે... આ છે એનો આંતરિક વિકાસ. બૌદ્ધિક વિકાસની સાથે આ કેળવણીની પણ આવશ્યકતા છે. આ કેળવણી અત્યારે શાળામાં શક્ય નથી. માતા-પિતાના યોગ્ય માર્ગદર્શનથી અને સંતોના સમાગમથી આ કેળવણી શક્ય બને છે.

૪. બાળસંસ્કાર અંગે કઈ બાબત પર વધુ ભાર મૂકવો જોઈએ?

બાળસંસ્કાર અંગે કઈ બાબત પર ભાર મૂકવો જોઈએ તે આપણે બધા જ જાણીએ છીએ, પરંતુ આંખ આડા કાન કરીએ છીએ.

કારણ? કારણ, નિશાન આપણે જ બનીએ છીએ. બાળસંસ્કાર અંગે માતા-પિતાના પોતાના આચાર અને વિચાર પર જ વધુ ભાર મૂકવો જોઈએ. માતા અને પિતાના પોતાના આચાર-વિચારના સંસ્કાર બાળકને લોહીમાં જ મળે છે. માટે બાળકના જન્મ પૂર્વે પણ માતા-પિતાનું આચરણ પવિત્ર હોવું જરૂરી છે.

રામાયણમાં ભગવાન શ્રીરામ લક્ષ્મણજીને પૂછે છે:

પુષ્પં દૃષ્ટ્વા ફલં દૃષ્ટ્વા દૃષ્ટ્વા સ્ત્રીણાં ચ યૌવનમ્ ।
ત્રીણિ રૂપાણિ દૃષ્ટ્વૈવ કસ્ય નો ચલતે મનઃ ॥

પુષ્પને, ફળને અને સ્ત્રીઓનું જોબન – આ ત્રણ રૂપ નીરખતાં કોનું મન ચલાયમાન થતું નથી?

જવાબ આપતાં લક્ષ્મણજી કહે છે:

પિતા યસ્ય શુચિર્ભૂતો માતા યસ્ય પતિવ્રતા ।

ઉભાભ્યામેવ સમ્ભૂતસ્તસ્ય નો ચલતે મનઃ ॥

- જે વ્યક્તિના પિતા પવિત્ર હોય, માતા પતિવ્રતા હોય, આવાં માતા-પિતાથી ઉત્પન્ન થયેલ વ્યક્તિનું (ઉપરોક્ત ત્રણ રૂપો જોઈને પણ) મન ચલાયમાન થતું નથી.

ગર્ભસ્થ શિશુ પર પણ માતાના આચાર-વિચારની છાપ પડે છે. ગર્ભ ધારણ કરતી માતા કેવા વાતાવરણમાં રહે છે અને પિતા કેવું વાતાવરણ પૂરું પાડે છે એ પર બાળસંસ્કાર અવલંબે છે. પ્રહ્લાદજી અને શુકદેવજીને ગર્ભમાં જ સંસ્કાર મળેલાને! આધુનિક યુગમાં ગર્ભમાં મળેલા પોપ મ્યુઝિકના સંસ્કારથી ચાર વર્ષનું બાળક પોપ સંગીતકાર બની ગયું. જન્મતાં, આ દુનિયામાં પ્રવેશતાં બાળક પ્રથમ માતાનું અનુકરણ કરતું હોય છે. પછી પિતાનું અનુકરણ કરે છે. નાનકડા શિશુના મન પર માતા-પિતાનાં વર્તનની ઘણી જ ઊંડી છાપ પડે છે.

અબ્રાહમ લિંકન પોતાની પ્રગતિનો યશ માતાને જ ચરણે ધરે છે.

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે: "મારી માતાએ જ મારા જીવનપથ્થરને સલાટની જેમ ઘડ્યો છે."

જીજીબાઈનાં હાલરડાંએ જ શિવાજીને શૂરવીરતા બક્ષી હતી.

બાળક શ્રેષ્ઠ નકલખોર છે. એ તમારી જેમ ચશ્માં ચડાવી આરામ-ખુરશીમાં બેઠું બેઠું પગ પર પગ ચડાવી છાપું વાંચવાનો ઢોંગ કરશે. મમ્મીની જેમ રડતા નાના ભાઈને માથે હાથ ફેરવી છાનો રાખવાનો પ્રયત્ન કરશે, કારણ કે એણે આ બધું જોયું છે.

મોટો ભાઈ જ્યાં ત્યાં કચરો ફેંકતો હશે તો નાનો પણ એમ જ કરશે. તમે પૂજા કરતા હશો તો બાળક તમારી બાજુમાં ડાહ્યુંડમરુ થઈ બેસી જશે. તમે આરતી બોલતા હશો તો બાળકને બોલતાં નહીં આવડતું હોય તો પણ તાળીઓ વગાડી લલકારવા માંડશે. તમે આંગળી પકડી મંદિરે લઈ જશો તો બીજી વાર સામેથી આવશે. તમે જીવનમાં નૈતિક મૂલ્યોને સાચવશો તો બાળક પણ તેને અનુસરશે. માટે માતા-પિતા, વાલીનું એવું આચરણ અપેક્ષિત રહે છે કે જેની છાપ બાળકના જીવનનો ધબકાર બની રહે.

૫. ઘરસભામાં બાળસંસ્કાર કેવી રીતે આપવા?

બાળમાનસ પોતાના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર ઝંખતું હોય છે. ઘરસભામાં બાળકને પણ મહત્ત્વ અપાય તો બાળકને ઘરસભા પોતીકી લાગશે. ઘરસભા પ્રત્યે પ્રેમ જાગશે. ઘરસભામાં બાળક ધૂન બોલાવે, કીર્તન ગાય, શ્રીજીમહારાજના કે ગુરુપરંપરાના જીવનપ્રસંગો કહે તેવું આયોજન કરી શકાય. આ ક્રિયાઓથી બાળકને ઘરસભામાં ઉમંગ જાગશે. જીવનપ્રસંગોને આધારે બાળક સદાચારના પાઠ ભણશે, આચરણમાં મૂકશે.

બાળક પાસે કીર્તનો અને સ્વામીની વાતો બોલાવવાથી તેને તે કંઠસ્થ કરશે અને એ વિચારોની છાપ પણ એના મન પર પડશે.

સત્સંગિવિષયક પ્રશ્નોત્તરી પણ કરી શકાય. બાળક સારી રજૂઆત કરે તો પ્રશંસા કરવી.

૬. બાળકનાં માતા-પિતા તરીકે તેના પ્રત્યે તમારી ફરજો શી છે?

તમે કહેશો: "અમે બાળકના જન્મદાતા છીએ. અમારો એના પર હક્ક છે." માનવને હક્ક-અધિકાર ગમે છે પણ કર્તવ્ય-ફરજ નથી ગમતાં.

હક્ક અન ફરજ સિક્કાની બે બાજુ છે. આપના બાળક પર આપનો હક્ક ઇચ્છતા હો તો આપે આપની ફરજોનું પાલન કરવું જ પડશે. નહીંતર, આપનું બાળક આપનું નહીં રહે.

આપની ફરજો છે:

૧. બાળકને સંસ્કાર આપવા.

૨. બાળકને શિક્ષણ આપવું.

૩. બાળકને પોષણ આપવું.

૭. બાળકના હેતુપૂર્ણ અભ્યાસ માટે તમારી જવાબદારી શી હોઈ શકે?

૧. શાળામાંથી સોંપાયેલું ઘરકામ બાળક પાસે કાળજીપૂર્વક કરાવવું.

૨. ઘરકામ લેતી વખતે બાળક સાથેનું તમારું વર્તન દમદાટીભરેલું નહીં પણ હેત, કોમળતા અને સહાનુભૂતિભર્યું હોવું જોઇએ.

૩. ઘરકામ બાદ સમય હોય તો કંઠસ્થનું પુનરાવર્તન કરાવવું.

૪. આપના બાળકની બુદ્ધિનું સ્તર ચકાસીને તે મુજબ જ તેની પાસેથી અપેક્ષા રાખવી. વધુ પડતી અપેક્ષાથી આપને અને બાળકને બંનેને નુકસાન છે.

૫. બાળક કયો વિષય સહેલાઇથી શીખી શકે છે અને કયા વિષયમાં તે નબળું છે તેની જાણ આપને હોવી જોઇએ. નબળા વિષયમાં તેનો રસ વધે તે માટેના પ્રયત્નો આપે કરવા જોઇએ.

૬. બાળકને ભણવામાં રસ ન હોય તો તેનાં કારણો શોધો. નિષ્ણાતોને મળી તેનો ઉકેલ આણો.

૭. શાળામાં શિક્ષક પ્રત્યે આદર વધે એવી વાતો બાળકને કરો.

૮. આપનું વર્તન એવું હોવું જોઇએ કે જેથી બાળકને અભ્યાસની અને સંસ્કારની પ્રેરણા તેમાંથી મળતી રહે.

૯. ઘરનું વાતાવરણ એવું રાખો કે બાળકને અભ્યાસમાં રુચિ થાય પણ તેના અભ્યાસને અવરોધે નહિ. અભ્યાસના સમયે ટી.વી., રેડિયો, ટેપરેકોર્ડર વગેરે બંધ રાખો.

૧૦. બને ત્યાં સુધી ટ્યૂશનના પ્રલોભનથી બાળકને દૂર રાખો. શાળાનું શિક્ષણ, બાળકનો પુરુષાર્થ અને આપની સંભાળ – એ ત્રણ બાળકના અભ્યાસ માટે પૂરતાં છે.

૧૧. બાળકે કરેલા સારા કાર્યની પ્રામાણિક કદર કરો અને તેના ઉચ્ચ ધ્યેય તરફ ગતિશીલ બને તેનું સ્મરણ કરાવતા રહો.

૧૨. બીજાની હાજરીમાં બાળકને ક્યારેય ઉતારી પાડશો નહિ. તેનું હૃદય ઘવાય તેમ તેની નિંદા ક્યારેય કરશો નહિ.

૧૩. બાળકને સતત ઉત્સાહ મળતો રહે તેવી હિંમતભરી વાતો કરો. શિક્ષણની મહત્તા સમજાય તેવા મહાપુરુષોનાં દૃષ્ટાંતો કહો.

૧૪. પરીક્ષા સમયે બાળક હિંમત હારી ન જાય તેની ખાસ કાળજી રાખો.

૧૫. બાળકનાં વિશિષ્ટ કળા-કૌશલને ખીલવો અને તેના રસને પોષો.

૧૬. બાળકને પ્રાર્થનાનું મહત્ત્વ સમજાવો. અભ્યાસ કરવા બેસતાં પહેલાં તેને પ્રાર્થનાની ટેવ અવશ્ય પાડો.

૧૭. તમારી આર્થિક ભીંસમાં તમારા બાળકને આવકનું સાધન ક્યારેય ન બનાવશો. કમાણીનો બોજ તેના શિરે ન નાંખો.

૧૮. બાળકના અભ્યાસની તક છીનવી લઈ તેના ભાવિને અંધકારમય ન બનાવશો.

૧૯. તમારું બાળક હઠ પકડે, રમત કરે, ઘરકામ અધૂરું મૂકે, રડે, તોફાન કરે એ વખતે ધીરજ રાખો. પ્રેમથી પ્રોત્સાહન આપો. હઠ બાળકનો સ્વભાવ હોય તો પ્રેમ માતા-પિતાનો સ્વભાવ હોવો જોઈએ.

૮. બાળસંસ્કારનું વિધ્વંસક ટી.વી. કઈ રીતે?

બાળવિકાસના અગત્યનાં પાસાં આપણે જોયાં. ૧. શારીરિક વિકાસ, ૨. બૌદ્ધિક વિકાસ, ૩. આંતરિક વિકાસ કે જેમાં માનસિક વિકાસ, મનોસામાજિક વિકાસ, નૈતિક વિકાસ, આધ્યાત્મિક વિકાસ વગેરેનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

ટી.વી. પ્રચાર-પ્રસારનું માધ્યમ છે. થાળી અગત્યની નથી પણ તેમાં ભોજન કેવું પીરસાય છે તે અગત્યનું છે. ટી.વી.માં પીરસાતી માહિતીઓથી બાળકનું ઘડતર કેવું થાય છે તે જોઈએ તો આ વિષયનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ આવશે.

૧. શારીરિક અસર:

મનોરંજનથી આકર્ષાતું બાળક ટી.વી. પાસેથી ખસતું નથી. વર્ષના સરેરાશ ૧૨૦૦ કલાક ટી.વી. પાસે પસાર કરે છે. અમેરિકન વૈજ્ઞાનિક ડૉ. જહૉન એમ. ઓટ્ટેએ પુરવાર કર્યું છે કે ટી.વી.ના રેડિએશનથી વટાણાના છોડ પર વિઘાતક અસર થઈ. ટી.વી. રેડિએશનથી બાળકના શરીર પર પણ ખરાબ અસર થાય છે. જીવનમાં ખાવામાં, સૂવામાં અનિયમિતતા આવી જતાં, શારીરિક શ્રમથી દૂર રહેવાથી પાચનતંત્રના રોગો શરૂ થાય છે, જે બીજા અનેક રોગોને જન્મ આપે છે. આંખો પર વધુ પડતા બોજાથી આંખો નબળી પડે છે. રતાંધળાપણું અને અનિદ્રા પણ આની આડઅસરો છે.

૨. શૈક્ષણિક તેમજ બૌદ્ધિક અસર:

બાળક વર્ષના ૧૨૦૦ કલાક ટી.વી. પાસે પસાર કરે છે જ્યારે ફક્ત ૯૦૦ કલાક જ અભ્યાસ માટે ફાળવે છે, જે ટી.વી.ના કારણે શિક્ષણ પ્રત્યે ઉત્પન્ન થયેલી અરુચિ દર્શાવે છે. યુ.કે. તથા યુ.એસ.એ.ના એક સર્વેક્ષણમાં જાણવા મળ્યું કે ૧૭% વિધાર્થીઓ જ વિધાપ્રાપ્તિ માટે યત્ન કરે છે. ૮૩% વિધાર્થીઓ ટી.વી. પાછળ જ વિધાપ્રાપ્તિની ઉંમર ગુમાવી બેસે છે, જેના પરિમાણે સમાજમાં અભણ વર્ગ વધુ બહોળો થતો જશે.

સદ્‌વાંચનમાં પણ વૃત્તિ રહેતી નથી. પરિણામે સદ્‌ગુણો પ્રત્યેની અભિરુચિ ઉત્પન્ન થતી નથી. વાંચનના અભાવે વૈચારિક શક્તિ પણ ક્ષીણ પડે છે.

ટી.વી. પરથી રજૂ થતી માહિતીઓના ધોધને મગજનું જમણું પડખું ગ્રહણ કરે છે, પણ મગજના ડાબા પડખાને સાર-અસારનો નિર્ણય કરવાનો અવકાશ મળતો નથી. આથી, ધીરે ધીરે મગજની નિર્ણાયાત્મક શક્તિનો નાશ થાય છે. પરિણામે, બાળક ટી.વી.માંથી આવતું બધું જ

ગ્રહણ કરી લેતું થાય છે. ટી.વી.ના રેડિએશનથી જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે. પરિણામે, યાદશક્તિ અને વિચારશક્તિ ઘટે છે.

૩. આંતરિક અસર:

'નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ' નામની અમેરિકન સંસ્થાએ ૧૦ વર્ષના અભ્યાસ દરમ્યાન વિશ્વના વિવિધ ભાગોમાંથી ૧,૦૦,૦૦૦ બાળકોને તપાસીને તારણ કાઢતાં જણાવ્યું કે અમેરિકી બાળક ૧૬ વર્ષ સુધી પહોંચતાં ૨,૦૦,૦૦૦ જેટલાં હિંસાત્મક દૃશ્યો નિહાળે છે અને ૨૫,૦૦૦ જેટલાં મૃત્યુ જુએ છે.

મલેશિયાની Consumers Association of Peanang (CAP) નામની સંસ્થાએ સર્વેક્ષણમાં જણાવ્યું કે ટી.વી. પરના ૮ ॥ કલાકના કાર્યક્રમોમાં ૭૩૬ જેટલાં હિંસાત્મક દૃશ્યો હતાં.

હિંસા, ખૂન, વ્યભિચાર, બળાત્કાર, લૂંટ, તોડફોડ, મારામારી, નિર્દય રિબામણી વગેરે દૃશ્યો જોતાં માણસના મનને જબ્બર આઘાત પહોંચે છે. પરિણામે, ભય, ચિંતા ને ઉત્તેજના એના પર સવાર થઈ જાય છે. અંતે માનવી હતાશા, બેચેની, ગભરામણ વગેરે માનસિક રોગોનો દરદી બને છે. એમાંથી બચવા ટી.વી.ની માહિતીઓમાંથી જ પ્રેરણા લઈ ડ્રગ્સ-દારૂ વગેરેનાં વ્યસનોમાં ઊતરી પડે છે.

ભોગવિલાસી દૃશ્યો નિહાળી ભોગવિલાસ પાછળ આંધળી દોટ મૂકે છે. નાનાં બાળકો પણ ખૂનામરકીનાં દૃશ્યો નિહાળી ખૂન કરી બેસે છે, ચોરી કરવા લલચાય છે, જે નૈતિક અધઃપતનની નિશાની છે.

ટી.વી.ને કારણે –

- બાળકનું જીવન અનિયમિત થતાં, બેઠાડું થતાં પાચનતંત્રના રોગો વધે છે.
- ટી.વી.ના રેડિએશનથી શરીર પર વિપરીત અસર પડતાં વિકાસ રુંધાય છે.
- આંખો નબળી પડે છે.
- ભણવાની, વાંચવાની વૃત્તિ ઘટે છે.
- મગજની નિર્ણયશક્તિ ઘટે છે. જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે.
- હિંસાત્મક ચોરી-લૂંટફાટનાં દૃશ્યો, બળાત્કારનાં દૃશ્યો વગેરે નિહાળવાથી બાળકની કૂણી લાગણી પર ઊંડા ઘા પડે છે. બાળકને ચોરી, લૂંટફાટ, હિંસા કરવી ગમે છે અને અંતે તેમ કરવા પ્રેરાય છે.
- ઉત્તેજનાત્મક દૃશ્યોથી બાળક નિરાશા, હતાશા, એકલતા વગેરે માનસિક રોગોથી પીડાય છે.
- લલચામણી જાહેરાતો નિહાળી વિવશ બની જાતજાતના પદાર્થો મેળવવાની ઉત્કટ ઇચ્છા જાગે છે.
- ૧૯૮૩ના જાન્યુઆરી માસના મલેશિયાનાં નાનાં ચાર બાળકો ટેકરી અને મકાન પરથી કૂદતાં મૃત્યુ પામ્યાં, કારણ કે એમને સુપરમેનની જેમ હવામાં ઊડવું હતું.
- બાળકો માતા કરતાં ટી.વી.ને વધુ પસંદ કરે છે.
- બાળકોને આવા પ્રસંગો ટી.વી. પર ગમે છે જેવાં કે,

- ○ ૧. ફિલ્મમાં ચંદ્ર પરથી માણસ પૃથ્વી પર આવે છે અને એક સ્ત્રીનું માથું ભચક-ભચક ચાવે છે.
- ○ ૨. એક ઘરડી ડોશીને હુમલાખોર ચારે બાજુથી ચપ્પાં મારે છે.
- ○ ૩. ખલનાયક એક સ્ત્રીના ૧૦૦ ટુકડા કરી નાંખે છે.

- ઇંગ્લૅન્ડના માઇકલ ચ્યાન નામના ઊગતા યુવાને 'ફર્સ્ટ બ્લડ' ફિલ્મ જોઈ માત્ર આઠ જ કલાકમાં ૧૯ ખૂન કર્યાં.
- નાની બાળકી ટી.વી. જોયા બાદ ઢીંગલીને ફાંસી આપતી.
- ટી.વી. જોઈ દિલ્હીનો ૧૨ વર્ષનો બાળક ત્રણ મિત્રો સાથે મળી બૅંક લૂંટવાનું કાવતરું ઘડે છે.
- બાળક સુપરમેન આદિ ખોટાં દિવાસ્વપ્નોમાં રાચતું થઈ વાસ્તવિકતા ભૂલી જાય છે.
- સિગારેટ, પાન-મસાલા, દારૂ-ડ્રગ્સ વગેરે વ્યસનો પ્રતિ બાળક આકર્ષાય છે અને વ્યસની બને છે.
- રમત-ગમતમાંથી રસ તૂટે છે અને જીવંત વસ્તુઓનું સાનિધ્ય ઘટે છે.
- શાળાકીય ટી.વી.ને કારણે લખવાની આવડત તથા ઝડપ સારા પ્રમાણમાં ઘટે છે.
- સંગીત, કળા, લેખન અને રમત-ગમતની રુચિ ઘટી જાય છે. કાલ્પનિક દુનિયામાં રાચી, વાસ્તવિક જીવન-ધ્યેયને ક્યારેય વિચારતો-પામતો નથી.

આમ, ટી.વી. દ્વારા પ્રસારિત થતા કાર્યક્રમોને કારણે બાળકનું ઘડતર થવાને બદલે શારીરિક, બૌદ્ધિક અને આંતરિક ત્રણેય ક્ષેત્રે બાળકનો હ્રાસ થાય છે.

આમ, ટી.વી. એ બાળસંસ્કારનું વિધ્વંસક જ છે.

૯. ઘરમાં ટી.વી. વસાવવું પડે એમ જ હોય તો ટી.વી.માં શું જોવું અને શું ન જોવું એ વિવેક કેમ શીખવવો?

- બાળકને ટી.વી.ના લાભ-ગેરલાભ સ્પષ્ટ રીતે પ્રેમપૂર્વક સમજાવો. લાભ કરતાં નુકસાન વધુ છે એ સમજાવવું જરૂરી છે.
- મુંબઈનો એક વિદ્યાર્થી કે જે એસ.એસ.સી. બૉર્ડમાં પ્રથમ આવ્યો તેણે ટી.વી.નો ત્યાગ કર્યો હતો. આવાં દૃષ્ટાંતો દ્વારા ટી.વી.ના ત્યાગનો મહિમા સમજાવવો.
- બાળક પોતાનો દિવસ ક્યાં, કેવી રીતે પસાર કરે છે એની વિગત તેની પાસે તૈયાર કરાવો. ટી.વી. પાછળ કેટલો સમય જતો રહ્યો અને કયાં કયાં અગત્યનાં કામ બાકી રહી ગયાં એ સમજાવો અને કામ રહી જવાથી થતી નુકસાની પણ સમજાવો.
- ટી.વી.નાં દૃશ્યોમાં કેટલું સાચું અને કેટલું ખોટું છે એ સમજાવો જેથી ખોટી વાતને સાચી માની લલચાઈ ન બેસે.
- ક્રિકેટર થવા માટે ક્રિકેટનું મેદાન જરૂરી છે, નહીં કે ટી.વી. - એ સમજાવો. આમ, ધ્યેય, પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થ તરફ બાળકને વાળો.
- નવરાશના સમયે અન્ય કલાત્મક શોખ તરફ એનો રસ જાગ્રત કરો.
- સત્સંગ પ્રત્યે નાનપણથી બાળકની અભિરુચિ કેળવો. પૂજા, ઘરસભા અને સત્સંગ

સભાના ભોગે તો ટી.વી. ન જ આવે તે જોવું.

- શક્ય હોય તો અંતે સમજાવટથી ટી.વી. ઘરમાંથી કાઢવું જ.
- માતા-પિતાએ પોતે પણ સંયમ રાખવો જરૂરી છે.

૧૦. તમારું ઘર એવું હોય કે -

- જેમાં એક સુંદર મજાનું ઘરમંદિર હોય.
- જેમાં રોજ નિયમિત દીવો-આરતી-થાળ થતાં હોય.
- જેમાં નિત્ય ઘરસભા થતી હોય.
- જેમાં દરેક પરિવારજનની વ્યક્તિગત પૂજા હોય.
- જેમાં વડીલોને આદર-સત્કાર અપાતો હોય.
- જેમાં બાળકોને પ્રોત્સાહન ને પ્રેમ મળતાં હોય.
- જેમાં ઘાંટાઘાંટી કે ઝઘડા થતા ન હોય.
- જેમાં ગંદકીનું સામ્રાજ્ય ન હોય.
- જેમાં શિક્ષણનો મહિમા હોય.
- જેમાં બાળકોની જિજ્ઞાસા પ્રેમપૂર્વક યોગ્ય ઉત્તરોથી સંતોષાતી હોય.
- જેમાં આંગણે આવતા અતિથિઓનું ભાવભીનું સ્વાગત થતું હોય.
- જેમાં નૈતિક મૂલ્યોનું સમર્થન હોય.
- જેમાં કોઈને વ્યસન ન હોય.
- જેમાં આળસ અને પ્રમાદ ન હોય.
- જેમાં બાળકની ઉપસ્થિતિમાં માતા-પિતાના મતભેદો વ્યક્ત થતા ન હોય.
- જેમાં પરસ્પર પ્રેમ અને આનંદ છલકાતા હોય.

ઘર આવું હશે તો બાળક પણ વિવેકી, ધાર્મિક, સદાચારી ને પ્રેમાળ બનશે, સ્વચ્છતા શીખશે. બાળકને કેવું બનાવવું એ તમારા હાથમાં છે. ઘરમાં એવું વાતાવરણ ઊભું કરો કે બાળસંસ્કાર આપોઆપ મળતા રહે.

૧૧. બાળસંસ્કાર માટે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

"તમે તમારા બાળકને ભગવાનરૂપી સંપત્તિ નહિ આપો તો તે તમારી ભૌતિક સંપત્તિને પણ ખાક કરી નાંખશે."

"જે બાળકોને સંસ્કાર નથી, તે ક્યાંય આડા-અવળા રખડે છે. ઘરમાં મા-બાપને સારું વાંચન ને સારાં દર્શન હોય તો ઘરમાં સત્સંગમય વાતાવરણ રહે, પણ ઘરમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં એક્ટરોના ફોટા હોય, તે જોઈને છોકરાં ફિલ્મ ન જુએ તો શું કરે?"

"ઘણાંને એમ થાય કે ટી.વી. જોવામાં વિવેક રાખીશું; પણ જરાય વિવેક રહેતો નથી, ઘરમાં આવ્યું એટલે સંસ્કારનો લોપ કરે જ. લોભામણી જાહેરાતો આવે જ. બાપ નોકરીએ કે ધંધે જાય, છોકરાં તો ઘરમાં હોય ને! બાપ કરતાં એ વધારે એડવાન્સ છે. ઘણાં ગૌરવ લે - મારો બાબો ટી.વી. જાતે ચાલુ કરી શકે છે! શીખે છે! સારો બનાવવો છે! પણ એ તો જેટલા મંદિરમાં

સત્સંગના સંસ્કાર મળશે તેટલું બાળક સારું રહેશે.”

- સમાજઘડતરમાં ટી.વી.નો ફાળો કેવો?
- વિધાભ્યાસ માટે ટી.વી. એક સફળ માધ્યમ ન કહી શકાય?
- મનોરંજનના સાધન તરીકે ટી.વી.નો ઉપયોગ ન કરી શકાય? શા માટે? અથવા 'ટી.વી. જોવાથી મન હળવું બને છે.' આ વિધાનમાં કેટલું તથ્ય?
- ટી.વી. અંગે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

૧. સમાજ-ઘડતરમાં ટી.વી.નો ફાળો કેટલો?

બાળસંસ્કારમાં આપણે જાણ્યું કે ટી.વી. બાળસંસ્કારનું વિધ્વંસક છે. અર્થાત્ બાળકનું વિધ્વંસક છે. બાળક સમાજનો પાયો છે. પાયો જ નબળો હોય તો સમાજની ઇમારત કેવી રીતે ટકી શકે? સંસ્કારની ઊતરતી જતી કેડીએ અંતે વિનાશ જ છે.

૨. વિધાભ્યાસ માટે ટી.વી. એક સફળ માધ્યમ ન કહી શકાય?

ટી.વી. એક માધ્યમ છે. થાળીમાં કઈ વાનગી પીરસાય છે તેનું મહત્ત્વ છે, નહીં કે થાળીનું. થાળી તો સાધન છે. ટી.વી. પણ સાધન છે. અત્યારનું સર્વેક્ષણ જોતાં ટી.વી.ના કાર્યક્રમોમાં શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો બહુ જ ઓછા આવે છે. આવે છે તે પણ સામાન્ય. વિશિષ્ટ બુદ્ધિ ધરાવનારને રસ પડે તેવા કાર્યક્રમો નથી હોતા.

ટી.વી.ના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો જોવાની ટેવ પડે પછી બીજું જોવા લલચાઈ જ જવાય છે, જે નુકસાનકારક છે.

ટી.વી.ને કારણે વાંચનની ટેવ છૂટી જાય છે, જેથી વૈચારિક શક્તિ નાશ પામે છે. ટી.વી.ને કારણે વિધાર્થીને રમત-ગમતમાંથી રસ ઘટે છે. શાળામાં ટી.વી.ના શૈક્ષણિક હેતુ અંગેના વપરાશ પછી બ્રિટનના એક સર્વેક્ષણમાં જાણવા મળ્યું છે કે શાળાકીય ટી.વી.થી વિધાર્થીઓમાં લખવાની આવડત તથા ઝડપ નોંધપાત્ર રીતે ઘટી છે.

મોસ્કોના એક શૈક્ષણિક સેમિનારમાં સોવિયેત સેન્ટ્રલ ટેલિવિઝનના કાર્યક્રમોના મુખ્ય એડિટર શ્રી વિલેન ઈગોરોવે જણાવ્યું છે કે: "શિક્ષક અને વિધાર્થી વચ્ચે સીધો સ્નેહસંબંધનો વાર્તાલાપ જ શૈક્ષણિક હેતુ માટે શ્રેષ્ઠ છે, ટી.વી. તેનું સ્થાન લઇ શકે નહીં."

હા, વિમાનચાલકની તાલીમમાં, અવકાશયાત્રીઓના શિક્ષણમાં ટી.વી. અને કોમ્પ્યુટરની સંયુક્ત સહાય ઘણી ઉપયોગી છે. અન્યથા, સામાન્ય શિક્ષણમાં તો એ સફળ નીવડ્યું નથી.

૩. મનોરંજનના સાધન તરીકે ટી.વી.નો ઉપયોગ ન કરી શકાય? શા માટે? અથવા 'ટી.વી. જોવાથી મન હળવું બને છે.' આ વિધાનમાં કેટલું તથ્ય?

એક માણસ હાથમાં બેગ ઊંચકીને ચાલતો હતો. થોડા સમયે હાથમાં ભાર લાગ્યો. તેણે બેગ ખભા પર મૂકી. "હાશ! હાથ હળવો થયો...." આગળ ચાલવા લાગ્યો. ખભો દુખ્યો. તો તેણે બેગ માથા પર મૂકી. ફરી હળવાશ અનુભવી. શું ખરેખર ભાર ઓછો થયો છે ખરો?

હળવાશ તો આભાસી છે.

માણસનું મન નોકરીમાં કામકાજ પાછળ દોડ્યું, ધંધામાં દોડ્યું, વિદ્યાર્થીનું ભણવામાં દોડ્યું સ્ત્રીનું ગૃહકાર્યમાં દોડ્યું, થાક્યું અને ટી.વી. જોવા બેઠું.... હાશ! પણ હવે ટી.વી.માં બતાવાતાં દૃશ્યો પાછળ દોડવા માંડ્યું. શું મનની દોટ અટકી? ભારનું ફક્ત સ્થાન બદલાય છે. મનનો ફક્ત વિષય બદલાય છે. વિષય બદલાતાં મન થોડી આભાસી રાહત અનુભવે છે.

વસ્તુતઃ તો ટી.વી.ની લલચામણી જાહેરાતો વિષયભોગની તૃષ્ણા વધારે છે અને મન વધુ વેગવંતુ બની દોડવા માંડે છે. આ મેળવું.... તે મેળવું. કેવી રીતે મેળવું? હાય... પેલો વચ્ચે આવ્યો.... હરામખોર... આમ, રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા ઉત્પન્ન થતાં મન હળવું થાય છે કે ભારે? ટી.વી.નાં ઉત્તેજક દૃશ્યો, હિંસાત્મક દૃશ્યો જોતાં મનની સંવેદના પર તેજાબ રેડાય ત્યારે મન ઘાયલ થાય છે કે સ્વસ્થ?

ભોગવિલાસ કે વિષયો પાછળની એક યા બીજી રીતની દોટ મનને હળવું નથી બનાવતી. મન પરમાત્મામાં સ્થિર થાય તો મન વિષયો પાછળ દોડતું અટકે છે અને સ્થિર થાય છે. તેનો થાક ઊતરે છે. મન હળવું થાય છે. મનને રંજન કહેતાં આનંદ મળે છે. મન પ્રફુલ્લિત થાય છે અને 'પ્રસાદે સર્વદુઃખનામ્ હાનિરસ્યોપજાયતે ॥' (ગીતા: ૨-૬૫). પ્રસન્ન ચિત્તવાળી વ્યક્તિના દુઃખમાત્રનો નાશ થાય છે.

૪. ટી.વી. અંગે પ્રમુખસ્વામી મહારાજ શું કહે છે?

"ઘરોઘર આ ટી.વી.નું ઝેર છે. એ ખાય તે વિનાશને પંથે જાય છે. ટી.વી. શું શીખવે છે? ખૂન કેમ કરાય? ચોરી કેમ થાય? વ્યસન કેમ થાય? બાળક કે યુવાન બધા આવું શીખે છે. ખબર ન પડે ને દૂષણ પેસી જાય છે. જોતાં સારું લાગે પણ પછી ઝેર પ્રસરે છે અને આખું કુટુંબ છિન્ન-ભિન્ન થઈ જાય છે. એટલે ટી.વી.-સિનેમાથી દૂર જ રહેવું. સ્વામી કહે છે: 'જોવા જેવા તો ભગવાન અને સંત છે.' એનાથી જ શાંતિ થાય. પણ ટી.વી. જોવામાં કોઈ લાભ નથી, એટલે એ ન જોવું."

"ટી.વી. ઝેર છે એ જાણવા છતાં માણસો પીએ છે, કારણ કે ઉપર ગળ્યું લાગે છે પણ જીવન બરબાદ કરી નાખે છે. ટી.વી. જોઈને સદ્‌ગુણી કેટલા થયા? ઊલટું સદ્‌ગુણો હોય તેય ચાલ્યા જાય છે. જોવા બેસે પછી મર્યાદા ન રહે. એટલે પહેલેથી જ ઘરમાં ઘાલવું નહીં."

*

"જો સંતોનો સમાગમ હશે અને મંદિરનો યોગ હશે, તો ટી.વી.ના ઝેરથી બચી શકશો. એટલે જ ઘરસભા રોજ રાત્રે એક કલાક કરવી જ. ઘરનાં બધાં જ તેમાં બેસે. ટી.વી. જોવાથી સમય બગડે, વિદ્યાર્થી હોય તો અભ્યાસ બગડે, લાંબે ગાળે આંખો બગડે, મન બગડે, બુદ્ધિ બગડે, ઘરનાં કામ ઠેલાય ને કજિયા-કંકાસનો પાર નહીં. લાવો એટલે સમાચાર પૂરતું મર્યાદિત નથી રહેતું. બધું જોવાતું થઈ જાય. આજુબાજુનાય જોવા આવે ને મર્યાદાનો લોપ થાય."

- પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

ભગવાન દુઃખ નથી આપતા પણ માનવ સર્જિત ઊભાં કરીએ છીએ.
આસક્તિને લઈને ઊભાં કરીએ છીએ.

ડાયાબિટીસ હોય પણ ગળપણ ખાવા માંડે તો દુઃખ ઊભું થાય ને?
તેમ શાસ્ત્રોમાં માર્ગદર્શન આપ્યું છે કે આ કરવું ને આ ન કરવું;
પણ ખામી પોતાની છે કે તેનું પાલન કરી શકતા નથી.
સરકારે નિયમ આપ્યો કે રેડ લાઇનમાં ન જવું જોઈએ,
પણ જઈએ તો નુક્સાન આપણને પોતાને છે.
સારી રીતે સુવિધાથી હરી-ફરી શકીએ તે માટે નિયમ ઘડ્યા છે.
તે પ્રમાણે ન ચાલીએ તો દુઃખી આપણે થઈએ છીએ.
તેમ ભગવાને જે નિયમ આપ્યા છે એ પ્રમાણે ન ચાલીએ
તો દુઃખી આપણે પોતે થઈએ. એટલે ભગવાનનો કોઈ દોષ નથી.
ભગવાને આપણને આદેશ આપી દીધો કે આ રીતે તમે કરજો.
નિયમ એટલે નિયમ. નિયમની મહત્તા છે. સૂર્યની મહત્તા શું છે?
એને ભગવાને સમયસર ઊગવાનો નિયમ આપ્યો છે, તે મોડો ન ઊગે.
ભગવાન કોઈને દુઃખ આપતા નથી. ભગવાને સુખ દરેક માટે સર્જેલું છે,
પણ માણસ પોતાની મેળે દુઃખ બધાં ઊભાં કરે છે.
- પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

- આહારશુદ્ધિનો હેતુ શો છે?
- આહારશુદ્ધિ એટલે શું?
- આહારમાં ડુંગળી-લસણ શા માટે ન લેવાય?
- શિક્ષાપત્રીની આજ્ઞા વિશેષે કરીને બ્રાહ્મણ બ્રહ્મચારી માટે જ ડુંગળી-લસણનો નિષેધ દર્શાવે છે, તો એનાથી અન્ય જાતિઓ પણ ડુંગળી-લસણ ન ખાય?
- આહાર કેટલા પ્રકારના છે? તેની વિગત શી?

૧. આહારશુદ્ધિનો હેતુ શો છે?

"અન્ન તેવો ઓડકાર."

માણસના આચારવિચાર પર એના ખોરાકની ઘણી અસર છે. માણસના ઘડતરનું મૂળ મન છે. જેવા વિચારો તેવું વર્તન. મન જેટલું શુદ્ધ એટલા વિચારો શુદ્ધ અને વિચારો શુદ્ધ એટલા આચાર શુદ્ધ. મનને શુદ્ધ રાખવાના ઉપાય માટે ઉપનિષદ કહે છે:

આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિઃ સત્ત્વશુદ્ધૌ ધૃવા સ્મૃતિઃ ।
સ્મૃતિર્લમ્ભે સર્વગ્રન્થીનાં વિપ્રમોક્ષઃ ॥

– છાન્દોગ્યઃ ૭-૨૬-૨

આહાર શુદ્ધ હોય તો અંતઃકરણ-મન શુદ્ધ બને છે. મન શુદ્ધ થતાં એની સ્મૃતિ-ધ્યાન સ્થિર થાય છે અને ધ્યાન પ્રાપ્ત થતાં અંતરની સર્વ મલિન ગ્રંથિઓમાંથી વ્યક્તિ મુક્તિ મેળવે છે કહેતાં વ્યક્તિ વાસનાઓથી મુક્ત થાય છે.

વ્યક્તિને આગળ ધપાવવા, સમાજને આગળ લાવવા આહારશુદ્ધિ અત્યંત આવશ્યક છે.

વાસનાથી મુક્ત થવા,
મલિન સ્વભાવોની પકડમાંથી છૂટવા,
મનને શુદ્ધ કરવા,
આહારશુદ્ધિ જરૂરી છે.

ગળું સારું રાખવા ગાયક તીખું, તળેલું ખાવાનું ત્યાગ કરે છે, ગાડીચાલક કે વિમાનચાલક માટે મુસાફરીના અમુક કલાક પૂર્વથી માદક દ્રવ્યો ત્યાજ્ય છે. શરીરની બીમારી, ગંદકી દૂર કરવા અમુક ખોરાક ત્યાજ્ય છે. આ એક પ્રકારની આહારશુદ્ધિ જ છે. તો આંતરિક ગંદકી દૂર કરવા આહારશુદ્ધિ જરૂરી બને તે સ્વાભાવિક છે.

૨. આહારશુદ્ધિ એટલે શું?

આહારશુદ્ધિનો હેતુ આપણે જાણ્યો. જે આહારથી આપણા મનમાં વિકારો જાગ્રત થતા હોય તેવા આહારનો ત્યાગ કરવો એ જ આહારશુદ્ધિ.

ધર્મશાસ્ત્રોએ વિધાન કરેલા આહારને જીવનમાં અપનાવવા અને અન્ય આહારનો ત્યાગ કરવો એનું નામ આહારશુદ્ધિ.

વિશેષતઃ જીવજંતુની હિંસા રહિત શુદ્ધ અન્નથી, ગાળેલા જળથી તથા અન્ય શુદ્ધ સામગ્રીથી સંપાદિત થયેલ આહારને જ સ્વીકારવાનું શાસ્ત્ર કહે છે. માંસાહારનો તો સમગ્રપણે નિષેધ જ છે, પણ હિંસાત્મક પ્રાણીજ પદાર્થોના ઉપયોગથી તૈયાર થતો આહાર પણ નિષિદ્ધ જ છે. માદક પદાર્થો ત્યાજ્ય છે. તો વળી, ડુંગળી-લસણ જેવી વનસ્પતિઓ પણ ત્યાજ્ય ગણી છે. શુદ્ધ શાકાહાર જ આહારશુદ્ધિનો પાયો છે.

કેવળ અર્થદૃષ્ટિથી, પૈસા કમાવાની વૃત્તિથી તૈયાર થતી વાનગીઓ કે જે બજારમાં ફેરિયાઓ પાસે, નાના-મોટા રેસ્ટોરન્ટમાં અને હૉટલોમાં મળે છે તેમાં આવી શુદ્ધિ ક્યાંથી સંભવી શકે? અરે! શુદ્ધિ તો ઠીક પણ ઘણુંખરું અશુદ્ધ જળ, હલકું સાફ કર્યા વિનાનું અનાજ, વાસી સડી ગયેલાં શાક, ફળ વગેરેથી વાનગીઓ બનાવવામાં આવતી હોવાથી સામું સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે. હા, ક્યારેક વિશિષ્ટ હૉટલોમાં આરોગ્યપ્રદ શુદ્ધિ જળવાતી હોય, પરંતુ વાનગીઓનો વિશિષ્ટ સ્વાદ જાળવવા હિસાત્મક પ્રાણીજ પદાર્થો તથા માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ સહેતુક થતો જોવા મળે છે. આથી બજારુ ખાણીપીણીનો ત્યાગ જ આહારશુદ્ધિ માટે અનિવાર્ય બની રહે છે.

૩. આહારમાં ડુંગળી-લસણ શા માટે ન લેવાય?

આપણી પ્રિય વ્યક્તિ આપણને મળે. આપણે એને મળવા, વાતો કરવા દોડી જઈએ, ઉત્સાહભેર; પરંતુ એ વ્યક્તિ મોઢું ખોલે ને એમાંથી દુર્ગંધ-બદબૂ આવે તો!

આપણે એક ડગલું પાછા હટી જઈએ. મોં ફેરવી લઈએ. શા માટે? પ્રિય વ્યક્તિ છે ને! પણ દુર્ગંધ અસહ્ય છે. આપણે દૂર રહી વાતો કરીશું.

ડુંગળી-લસણ વગેરે પણ ઉગ્ર ગંધી વનસ્પતિ છે. એના આહારથી એની ગંધ સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપે છે. મુખમાંથી પણ એની ઉગ્ર ગંધ આવતી રહે છે તો અધોવાયુમાં કે પરસેવામાં પણ એની ઉગ્ર ગંધ અછતી રહેતી નથી. આની ઉગ્ર ગંધ સમગ્ર વાતાવરણને કલુષિત કરી દે છે. જે અન્ય જનો માટે અસહ્ય હોય છે.

An onion a day keeps everyone away. દરરોજ ખાય ડુંગળી એક, રાખે સૌને દૂર જ છેક.

વ્યક્તિને સન્માનવા આપણે સુગંધી દ્રવ્યો છાંટી વાતાવરણને સુગંધી બનાવીએ પણ સન્માન કરનાર પોતે જ દુર્ગંધી હોય તે કેમ ચાલે? આ ઉગ્ર ગંધને કારણે જ આનો નિષેધ ઘણા સમાજમાં સ્વીકારાયેલો છે. વૈષ્ણવો ડુંગળી-લસણ ન ખાય.

શિવપુરાણમાં કહ્યું છે કે શિવભક્તે દારૂ-માંસ-ડુંગળી-લસણ વગેરે ન ખાવાં.

મનુસ્મૃતિ(૫-૫)માં કહ્યું છે: “લસણ-ડુંગળી જાણીને ખાનાર બ્રાહ્મણ પતિત થાય છે.”

તો કુરાનમાં પણ કહ્યું છે કે: “જે લસણ-ડુંગળી ખાય તે અમારી મસ્જિદમાં ન આવે. અમારાથી અળગા રહે. તેને ઘેર બેસી રહે.” (હજરત સાહેબ, કલમ-૪૪)

ભગવાન સ્વામિનારાયણે પણ સમાજનો આ નિયમ સ્વીકારી ડુંગળી-લસણ ન ખાવા આજ્ઞા આપી છે.

વળી, ડુંગળી-લસણ તામસી આહાર છે. એનાથી જીવનમાં તમોગુણ મુખ્યપણે આવે છે. તમોગુણ કહેતાં જીવનમાં નિદ્રા, આળસ, મોહ વગેરે દુર્ગુણો વ્યાપક બને છે. મોહિત વ્યક્તિ સાચો

નિર્ણય લઈ સાચા માર્ગ પર ચાલી શકતી નથી. આળસ, પ્રમાદ અને મોહને જ માણસના શત્રુ કહ્યા છે.

મહાભારતમાં ઉદ્યોગપર્વમાં તો સનત્સુજાત ઋષિ કહે છે કે પ્રમાદ અને મોહ છે તે જ માયા છે. એનો ત્યાગ કરે તે માયાને તરી ગયો. તો માયાથી તરવા, પ્રમાદ-મોહનો ત્યાગ કરવા તમોગુણી આહારનો નિષેધ છે.

૪. શિક્ષાપત્રીની આજ્ઞા વિશેષે કરીને બ્રાહ્મણ બ્રહ્મચારી માટે જ ડુંગળી-લસણ નિષેધ દર્શાવે છે તો એનાથી અન્ય જાતિઓ પણ ડુંગળી-લસણ ન ખાય?

શ્રીજીમહારાજે શિક્ષાપત્રીમાં ત્યાગી, ગૃહસ્થ વગેરે સૌના સામાન્ય ધર્મો કહ્યા અને પછી ૨૦૩ શ્લોકમાં કહ્યું કે વિશેષ ધર્મનો વિસ્તાર અમારા અન્ય ધર્મગ્રંથોમાંથી જાણવા. એ પ્રમાણે સંપ્રદાયના અન્ય ધર્મગ્રંથ સત્સંગિજીવનમાં આનો વિસ્તાર કરેલ છે.

ગૃહસ્થૈરપિ સન્ત્યાજ્યઃ સંસર્ગો મધમાંસયોઃ ।
પલાણ્ડુલશુનાદેશ્ચ તથા માદકવસ્તુનઃ ॥ (૬૨/૩)

અર્થાત્ ગૃહસ્થોએ પણ મધમાંસ, માદક વસ્તુઓ તથા ડુંગળી-લસણનો સારી રીતે ત્યાગ કરવો. આનાથી સમસ્ત હરિભક્તોને આ આજ્ઞા પાળવાનો બોધ થાય છે.

૫. આહાર કેટલા પ્રકારના છે? તેની વિગત શી?

આહારના ત્રણ પ્રકાર શાસ્ત્રોમાં વર્ણવ્યા છે: ૧. સાત્ત્વિક, ૨. રાજસિક (રાજસી), ૩. તામસિક (તામસી)

૧. સાત્ત્વિક આહાર:

પુષ્ટિદાયક (દૂધ, મધ આદિ), આરોગ્યપ્રદ, સ્નિગ્ધ (ઘી, માખણ...), સ્થિર (શરીર સાથે એકરસ થઈ જનાર), મધુર સ્વાદિષ્ટ આહારને સાત્ત્વિક આહાર કહેવામાં આવે છે.

૨. રાજસી આહાર:

મધુર રસ વિનાના પાંચ રસો ખાટો, ખારો, તીખો, તૂરો ને કડવો અલગ અલગ લેવાય તે રાજસી આહાર છે. આ ઉપરાંત, અત્યંત ગરમ (ચૂલા પરથી તરત ઉતારેલા); લૂખા (જે આહાર ખાધા પછી ખૂબ પાણી પીવું પડે છતાં તૃષા ન છીપે તેવા); તળેલા, શેકેલા, ઉકાળેલા, વઘારેલા, દાહ કરનાર (લવિંગ, તજ, લીંડી પીપર, જાવંત્રી, એલચી આદિ); મોંમાં ઝણઝણાટ ને પાણી ઉત્પન્ન કરનારા; જેના સેવનથી દુઃખ, શોક, ગ્લાનિ તથા રોગ ઊપજે છે; તે રાજસી આહાર છે.

૩. તામસી આહાર:

જે આહાર રાંધ્યા પછી ઘણા સમય સુધી પડી રહ્યો હોય; ઊતરી ગયો હોય; પદાર્થનો મૂળભૂત રસ નાશ પામ્યો હોય; કાચો પાકો રંધાયો હોય; જેમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય; મુશ્કેલીથી પચે તેવો; ખૂબ મસાલાથી ભરપૂર હોય; ટાઢો ને વાસી હોય; કોઈનો એંઠો કે છાંડેલો હોય; જેમાં કીટ, વાળ જેવી અપવિત્ર વસ્તુઓ હોય; શાસ્ત્ર નિષિધ માંસ, માછલી, ઈંડાં, કાંદા, લસણ આદિથી યુક્ત હોય; તે આહારને તામસી આહાર કહ્યો છે.

પાદટીપો

[←1]
સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના અનુયાયીઓ ઉનાળામાં ભગવાનનાં અંગ પર શીતલતા માટે લગાવેલા પ્રાસાદિક ચંદનનો, તિલક કરવામાં ઉપયોગ કરે છે.